

ENTRE NOUS

Lac Supérieur du Marinnet - Photo BARS

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DES HAUTES ALPES

La forme dans le plaisir et la convivialité

LE MOT DU PRESIDENT

BONJOUR A VOUS TOUTES ET TOUS,

Lorsque nous avons publié le Journal pour les fêtes de fin d'année, nous espérions que ce serait "le dernier journal confiné"... et bien non !!! Les informations, souvent contradictoires continuent de circuler, avec des décisions parfois incompréhensibles et illusoire.

► Sans être spécialiste de ces questions, il semble surprenant de confiner Nice un week-end, puis accepter sur la Promenade des Anglais l'arrivée de la course cycliste PARIS-NICE, de ne pas confiner Marseille, et de confiner Dunkerque sans confiner la Région Parisienne... Lire que la situation s'aggrave dans notre Département « sans explications des autorités » alors que les Pics de Pandémie coïncident avec la fin des périodes de vacances... depuis celles de l'été 2020, ça laisse pantois.

► Et les conférences de presse du jeudi ; elles devraient passer après le repas du soir, tellement elles sont « soporifiques ». Si on y rajoute les « c'est à vous Monsieur le Ministre de la Santé et des Solidarités »... « **Merci Monsieur le Premier Ministre** »... on aura vite compris que certains sujets sont prioritaires, notamment le « paraître », attitude d'un autre temps qui passent avant notre santé...

► Il semble bien que le redémarrage de nos activités, y compris la Formation, soit en **stand-by** tant que la grande majorité des Français ne sera pas vaccinée ; **on peut donc espérer** que sauf autre catastrophe sanitaire, la vraie reprise sera effective en septembre 2021.

► A l'instant où j'écris cet article, le 8 mars, nous ne connaissons pas encore le résultat des élections Fédérales, qui se dérouleront les 17 et 18 mars. Le fait que 40 candidats se présentent à ces élections montre un vrai mécontentement vis-à-vis d'une grande partie de l'équipe en place depuis 8 ans, et même 12 ans pour certains. « **L'Alternance, c'est la respiration de la démocratie** »... Parce qu'à l'inverse, comme l'a écrit *Georges ORWELL* « La Dictature peut s'installer sans bruit »

► Espérons que l'article suivant annonce un « bouleversement » au niveau des « organes de direction et gestion de la FEDE ». Mais attention, les « **lendemains de**

Révolution » ne sont jamais des jours faciles à gérer. Nous aurons besoin de vous.

► Un grand merci pour ce que vous avez fait et ce que vous ferez encore pour « **Votre** » Fédération...

Amitiés sportives

Richard M.

Le nouveau Bureau Fédéral

C'est fait ... Le Comité Directeur élu à *Vichy* il y a 4 ans, a été balayé ... Les élections fédérales du 17 mars 2021 marquent un **énorme bouleversement**, un raz de marée. *Gérard DESHAYES*, après 8 ans à la Présidence, qui ont suivi 4 ans de Vice-Présidence, n'a pas été réélu. Les autres candidats se réclamant de son mandat ont été battus eux aussi, à l'exception de *Michel TREGARO*, Médecin Fédéral (qui n'a pas accepté de rester dans ce nouveau CODIR), et de *Michelle GRIVAUX*, responsable de la commission Communication sous le mandat précédent.

Nous sommes très heureux que la FFRS soit représentée par **Yolande GUERIAUX, une femme à la tête d'une grande FEDERATION**, c'est extrêmement rare. Cette « rareté » a été soulignée dans un très bel article du Journal Le Monde de décembre 2020. Il était question de l'absence d'alternance et du peu de femmes élues à des postes présidentiels. **Nous les avons fait mentir** sur ces deux points, et c'est tant mieux.

Cette journée d'élection a été particulièrement longue et pénible : AG ordinaire de 9H30 à 12H30 pour présenter les rapports habituels, rapports moral, financier, d'activités, des commissions ... puis AG électorale de 14 heures à 19H30. Rester aussi longtemps en VISIOCONFERENCE, c'est « ubuesque » et insupportable physiquement et psychiquement ! Mais le résultat est là.

Le bureau se compose désormais ainsi :
Présidente *Yolande GUERIAUX* (Département 03), 3 Vice-Présidents : *Jean Claude CRANGA* (71) en charge des activités sportives, *Gilles DENUX* (13) en charge de la réglementation, **Richard MAZZELLA** (05) en charges de la finance et de l'ensemble des moyens opérationnels de la FFRS
1 Secrétaire Général *Denis ROUSSIER* (17), 1 Secrétaire Général Adjoint *Jean Pierre MAURIGE* (42), 1 Trésorier (**Richard du 05...**), 1 Trésorier Adjoint *Michel LEMOINE* (74)

Adresse: 2° étage Bâtiment Dum'art, 14 Av Commandant Dumont 05000 GAP

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

ancien expert comptable.

Le Bureau « élargi » recevra l'appui de : *Michelle AST* (06) pour les systèmes d'information et de *Michelle GRIVAUX* (94) responsable de la communication.

Les autres membres du Comité de Direction qui ont été élus : *Monique PEPIN* (85), *Marie Christine BLACHE* (85), *Chantal BRUNEL* (48), *Catherine ROSSET* (38), *Marie Claire LAURENCE* (17), *Evelyne BUFFET GARCIN* (66), *Véronique ROMANO* (13), *Henri PESLIN* (71), *Alain DELAUNAY* (60), *Jean BULTEL* (04) Médecin Fédéral, *André FARIZON* (34), *Michel INFANTES* (31), *Alain FERRERES* (34), *Bernard DEVISE DESERAUD* (71) Du fait de la démission de *Michel TREGARO*, le CODIR a coopté *Rémy JOBLON* (33)

► **La prochaine étape** sera celle de la composition des commissions suivantes : Médicale, Féminine, Formation, Séjours, Finance, Communication, Développement, Règlementation, Systèmes d'Information.

► **Les premiers contacts avec les salariés et les responsables** nous montrent que nous devons aller vers une gestion « apaisée », ce qui était loin d'être le cas ces dernières années, pour rester modéré dans mes propos ...

► **Il faudra très rapidement** travailler sur des sujets importants, notamment :

• **Une réforme des statuts** et du règlement intérieur pour éviter certains abus ...

• Un débat en interne pour **redonner la parole aux clubs et aux organismes déconcentrés que sont les CORERS et les CODERS**. *Marie Christine BLACHE*, Présidente du CORERS Pays de Loire sera chargée de ce travail qui impliquera tous les membres du CODIR. Ce retour vers les adhérents avait été suggéré lors du discours d'ouverture de l'AG à *Chorges* en mars 2019, sans que la moindre suite n'ait été donnée. Il est vrai que nous étions bien loin des élections de 2021 ! Des réunions en VISIO ont été organisées par l'ancien Président, mais pour avoir participé à celle concernant le CORERS PACA, je peux confirmer qu'il s'agissait bien de « réunions pré-électorales ». De même, un versement de 2€ par adhérent, 5 € par animateur et 500 € par CODERS a été effectué par l'ancienne présidence, là encore sans se poser de questions sur la situation de chaque CLUB et des CODERS. Il s'agissait donc bien d'une « aumône électorale ».....

► **Je reste Président du CODERS 05** aussi longtemps que la charge de travail fédérale le permettra. Désolé pour mon ami *Patrice MARCKT*, qui m'avait demandé de rester référent développement du CORERS PACA et de participer à sa commission finance ... **mais ça va faire beaucoup** trop pour rester lucide et vivre un peu ma vie de famille. Il pourra cependant compter sur mon aide amicale et technique ...

► **Un grand merci** à tous, Présidents des Clubs, membres du Bureau du CODERS et surtout à tous les adhérents « Hauts Alps ». Quand j'ai pris la décision de vous rejoindre au CODERS en novembre 2018, **je n'imaginai pas tout ce qui allait suivre**. Ce que j'ai entendu et constaté lors de l'AG Fédérale à *Chorges* m'a renforcé dans l'idée que la FEDE, ce n'était pas ce que je venais de découvrir.....

► Modestement, **l'équipe en place**, plutôt que demander des « médailles », **s'efforcera d'être à votre écoute** pour qu'on progresse ensemble. « Le changement, c'est maintenant » disait un ex-candidat à la Présidence de la République ... Mais il avait oublié que **le changement, c'est « tous ensemble »** ; on y arrivera ensemble, ou on échouera, et ça, c'est interdit..... Amitiés sportives *Richard M.*

LE COIN DU CODERS 05

SEJOUR CODERS à EGLETONS

Nous aurions dû nous retrouver à *Egletons* en juin 2020, mais le Virus est passé par là. Ce séjour a été reporté d'un an, mais cette fois, nous sommes confrontés à une conséquence du Virus : **les difficultés financières de nombreuses structures d'accueil**. Nous avons fait appel à la FFRS qui ne nous a pas apporté de solutions (mais j'aurai plus de facilités maintenant). Le conseiller externe de la FFRS avec qui j'ai été en contact, a étudié le dossier « en diagonale ».

Le bureau du CODERS a accepté que je fasse **appel à un cabinet d'avocats** (avec qui je travaille depuis plus de 30 ans), et là, ce dossier a avancé comme ... par hasard.

Les quelques informations qui suivent vous permettront de constater que nous avons quelques chances d'aboutir à une solution, sans crier victoire, car ce type de dossier n'est pas simple à solutionner. Plusieurs informations (sans entrer dans le détail) :

► **Le Village Le Lac à Egletons** ne répond pas au téléphone, mon courrier REC AR a été reçu, mais aucune réponse

► **CAP France**, franchiseur de l'ensemble des Villages n'a pas non plus répondu au REC AR

► L'analyse détaillée de notre contrat avec *le Village Le Lac*, montre que **la garantie financière** légalement obligatoire a été contractée directement par *Cap France*. Cette info est fondamentale

► **La convention qui liait Le Lac à la Mairie d'Egletons** a été dénoncée en 2020, ce qui rendait très problématique l'acceptation du report d'un an, le prestataire savait bien qu'il lui serait peut-être difficile de nous recevoir en juin 2021

► D'autres points importants sont apparus, que j'aimerais diffuser dans un second temps, pour garder un peu d'avance sur ce dossier. Un dernier point très important dans la procédure à venir : **Le Lac n'est pas à ce jour en situation de dépôt de bilan**, ce qui fragilise la position de *Cap France*, qui en refusant de nous fournir des explications en dehors de propositions d'autres séjours, se met en situation difficile vis-à-vis de la loi sur les faillites d'entreprises.

J'ai contacté le Greffier du Tribunal Judiciaire de Tulle, qui a accepté gentiment de répondre à mes questions et de me tenir informé au cas où une procédure viendrait à être engagée par un tiers, au titre d'un dépôt de bilan par exemple. Et mon entrée au Bureau de la FFRS permettra de rechercher toute autre solution..... *Richard M.*

BRAVO HENRI CIRERA

Alors que certains au niveau FEDERAL courent après les médailles et vont jusqu'à en faire la demande, les bénévoles gèrent le « terrain » sans se préoccuper d'autre chose que **le plaisir des adhérents**.

C'est avec une immense satisfaction que j'ai appris que notre Département comptait un **animateur récompensé par une distinction fédérale**.

Merci Henri CIRERA pour tout ce que tu as fait et fera encore pour ton club de la RSPG, mais aussi pour toutes les autres tâches que tu assumes au niveau du Département.

Richard M.



LE COIN DU BARS

Comment évaluer la difficulté physique d'une randonnée ?

Mais bien sûr, grâce à l'**indice IBP***

L'alpinisme, l'escalade par exemple, ont déjà leurs propres systèmes de cotation. La **randonnée pédestre** n'en avait pas ou plutôt **en avait de multiples et variés**, selon le site internet ou le guide rando. Et chaque cotation prenait une forme du genre: difficulté : 1, 2, 3 ou 4 ou une couleur : vert, bleu, rouge ou noir ou encore un nombre de souliers. Exemple le *Lac de l'Eychauda* pour 800 m de dénivelé pouvait être classé en difficulté 2 sur un livre et noir sur un autre. A la **FFRS** les randonnées sont classées en rando promenade, groupe C, B, A et même A++. **Cette cotation est donc très subjective et imprécise.**

La difficulté d'une randonnée s'évalue d'abord en fonction de la **forme physique du randonneur**. Exemple: après un confinement, avec un déplacement limité à 1km, vous n'aurez pas la même facilité pour faire une randonnée avec un dénivelé de 800 m. Avant ce fichu Covid19, vous auriez pu avaler ce dénivelé très facilement, **grâce à l'entraînement** évidemment. Cette forme physique peut donc évoluer dans l'année, avec l'âge, avec les saisons et les aléas de la vie ...

Dans une randonnée, une montée régulière sera plus facile qu'une montée abrupte avec une pente de 45°. La longueur de la randonnée va aussi peser. 10 km ou 20 km ce n'est pas pareil. Le temps de marche va intervenir aussi. D'où l'idée de FFRP de créer un indice de difficulté physique graduel, **fonction de l'effort à fournir**, représentatif de la randonnée.

Cet indice de difficulté va pouvoir être calculé à partir d'une trace enregistrée sur nos GPS (ou nos applications smartphone comme *Iphigénie*, *SityTrail*, *VisoRando* ou *ViewRanger*), lors de la randonnée de reconnaissance. **Cette trace va être injectée dans un calculateur** qui va l'analyser et donner un indice IBP chiffré. Ce calculateur est en ligne à l'adresse suivante :

<https://www.ibpindex.com/ibpindex/analyser.php>

Quelques remarques :

- Pour donner l'indice IBP d'une randonnée, **il faut avoir la trace pour le calcul**. C'est donc l'animateur qui va donner ce chiffre après une reconnaissance du chemin ou la récupération sur internet du fichier sur un site dédié comme Visorando.
- Un **indice IBP de 60** sera un parcours très difficile pour une personne non entraînée, normal avec une préparation physique moyenne et très facile pour un professionnel.
- **Donc chaque randonneur doit s'auto-évaluer et connaître ses limites**. Si une randonnée avec un indice d'effort de 80 est facile pour lui, il pourra tenter une randonnée d'IBP de 100 éventuellement. A l'inverse si c'est très difficile, il devra se limiter aux randonnées d'indice IBP 70, voire 60.
- Ce classement d'effort à fournir est beaucoup moins subjectif que les anciennes cotations mais demande un effort personnel pour **apprendre à mieux se connaître**. Donc il faut voir ce nouvel indice comme une aide concrète **pour que la**



randonnée reste un plaisir pour soi et pour tous. Le tableau suivant donne une échelle comparative des valeurs IBP en fonction de la préparation physique :

Echelle comparative des valeurs IBP

	Très basse	Basse	Moyenne	Haute	Très haute	Difficulté itinéraire
ibp	0 - 6	0 - 13	0 - 25	0 - 50	0 - 100	Très facile
ibp	7 - 13	14 - 25	26 - 50	51 - 100	101 - 200	Facile
ibp	14 - 19	26 - 38	51 - 75	101 - 150	201 - 300	Moyenne
ibp	20 - 25	39 - 50	76 - 100	151 - 200	301 - 400	Difficile
ibp	> 25	> 50	> 100	> 200	> 400	Très difficile

Des critères comme la **technicité** et le **risque** permettront de décrire complètement la randonnée, mais seront développés plus tard. D'autres critères seront aussi à prendre en compte comme les conditions climatiques et le rythme de la randonnée imposé par le groupe.

***IBP index** : **Interactive Bicycling Parameters Index**. Ce chiffre est également valable pour un itinéraire parcouru en vélo tout terrain, en vélo de route, en randonnée pédestre ou en course.

Patrice LEFRANCOIS

Randonnées du mardi matin et A++
du 2ème trimestre 2021: prière de vous rendre sur le site du BARS pour consulter le programme:
<https://sites.google.com/site/clubbastidon/actualités>

LE COIN DU CERS

Le mot du président :

Dans ce numéro d'Entre-Nous, vous trouverez le côté pratique de disposer du **planning trimestriel des randonnées** et, en complément d'un article du BARS sur l'**indice IBP, une adaptation pour le CERS**, née de la réflexion de *Jean-Marie GEFFRIN*. C'est pour moi, l'occasion de rappeler nos outils et modes de communication.

► **J'en profite pour remercier les animateurs** randonnée raquette et pédestre, qui se sont appropriés un **nouvel outil** pour constituer ce planning. Historiquement, construit lors du Comité Directeur, il est maintenant élaboré à partir d'un **document numérique partagé**, sur lequel chaque animateur peut positionner les randonnées qu'il désire encadrer aux dates souhaitées, pour une date butoir cohérente par rapport à la tenue d'une réunion de bureau permettant de le valider (Entre temps *Alain PECHEUR* intervient pour les derniers ajustements). Il est ensuite diffusé vers les membres du comité directeur, pour l'ultime validation.

► **Un mail hebdomadaire** vient rappeler les randonnées de la semaine à venir; les coordonnées des animateurs sont mentionnées **pour s'inscrire directement** auprès de celui(celle) qui gère l'effectif, dans le contexte de la pandémie, suivant la règle du 1 animateur pour 5 adhérents. Pour les quelques personnes qui ne disposent pas (ou n'utilisent pas la messagerie), un **SmS** leur est adressé. Le répondant est toujours en activité ; force est de constater que son utilisation diminue, mais certain(es) lui reste fidèles.

► En dehors de l'activité raquette, seul le ski de fond

Le prochain COmité DIRrecteur aura lieu dès que les contraintes sanitaires liées à la pandémie seront levées.

a été relancé; pour cette discipline autour de *Marie*, les animateurs(rices) diffusent directement les informations par mail à destination des intéressés. Ce mode de communication (ou le sms) sera adopté pour les autres activités quand elles seront redevenues possibles. **Pour les informations générales, le mail est privilégié**; une diffusion papier subsiste pour les quelques personnes n'utilisant pas internet.

► Outre la communication descendante, il existe un site (**JOOMEO**) géré par *Daniel AUZANEAU*, sur la communication photographique ; vous trouverez ci-dessous les explications de *Daniel*.

► **ENTRE-NOUS**, outil de communication du CODERS à la disposition des clubs, peut être le moyen de votre propre expression ; si vous souhaitez faire partager aux lecteurs une information, un texte, alors n'hésitez pas à me transmettre vos articles. *Bernard TRESALLET*

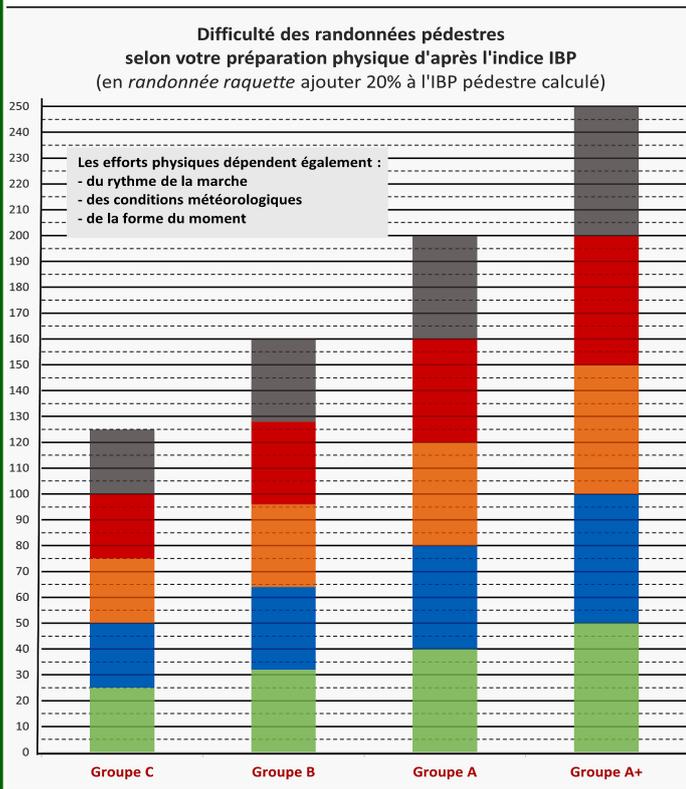
L'Indice IBP au CERS

1. Remarque importante ! Attention à ne pas confondre le degré de difficulté (Indice IBP) d'un itinéraire, avec les efforts physiques déployés pour le réaliser.

**Efforts physiques d'un itinéraire =
Forme physique + rythme de course + conditions
météorologiques + indice IBP**

La capacité personnelle à entreprendre une randonnée est également fonction d'autres facteurs difficiles à quantifier, comme la technicité du parcours et l'exposition aux risques.

2. Adaptation de l'indice IBP aux randonnées du CERS. Les randonnées du CERS s'adressent à des adhérents ayant des préparations physiques différentes, auxquelles correspondent des groupes A, B et C (par ordre décroissant de cette préparation). Ces groupes A-B-C ne correspondent pas aux catégories présentées dans le tableau de l'IBP présenté ci-dessus. Alors, j'ai estimé que la préparation physique « Moyenne » correspondait au groupe C, et la préparation physique « Haute » à un groupe A+. J'ai donc intercalé les groupes A, B entre les deux, avec les valeurs de l'indice IBP me paraissant adaptées (tableau ci-après). Ce paramétrage peut bien sûr être modifié.



Par exemple, une randonnée avec un indice IBP=100, pourra être estimée :

- « Difficile », limite « Très difficile », pour un participant du groupe C,
- « Difficile », presque « Moyenne », pour un participant du groupe B.
- « Moyenne » pour un participant du groupe A.

3. Utilisation par les animateurs.

• L'animateur, après avoir fait la reconnaissance d'une randonnée et enregistré son tracé sur le terrain (ou réalisé le tracé sur son ordinateur), « glisse » le fichier GPX obtenu sur le site « ibpindex.com » et obtient immédiatement l'indice IBP.

• L'animateur obtient ainsi une aide pour décider à quels groupes il proposera cette randonnée.

4. Utilisation par les participants

L'adhérent souhaitant participer à une randonnée dont l'indice IBP est donné, peut savoir si cette randonnée lui est accessible, et quel degré d'effort il devra être prêt à fournir. Une liste de randonnées avec leur indice IBP permet une comparaison de la randonnée proposée avec des randonnées connues.

Lieu	Randonnée	Départ	péd	raq
Antonaves	Gorges de la Méouge	Village	56	
Céillac	Hameaux (Le-Serre)	Patinoire	59	71
Les Orres	Cabane St-Roch	Le Mélezet	60	72
Le Casset	Lac de la Douche	Village	63	76
Cervièrès	Chalets d'Izoard	Le Laus	68	82
Châteauroux	Oratoire Clos-Jaunier	Ch Fermie 1250 m	68	82
Vars	Sommet de Peynier	Les Claux	70	84
Embrun	Pré-Clos	Château-Caléryère	71	85

Jean-Marie GEFFRIN

JOOMEO

JOOMEO est un site de stockage et de partage de photos. Contrairement à beaucoup de sites, *JOOMEO* n'a aucun droit sur les photos déposées, et les photos sont stockées sur un serveur en France.

• **Historique** : En 2011, je me suis inscrit au Cers. L'ambiance était sympa, l'entraide (les plus forts aident les plus faibles: encouragement, portage de sac) et le partage (nourriture, boissons) étaient usuels. Chacun prenait ses photos. J'ai donc voulu **développer cette notion de partage** en centralisant les photos prises en cours de randonnée (et autres manifestations du Cers ou du Coders), **pour que chacun puisse y avoir accès**. J'ai décidé de créer un site pour cela : c'est *JOOMEO Cers05200*.

• **Modalités pour utiliser JOOMEO**: pour y accéder, le plus simple est de cliquer sur le **lien fourni par mail**. Pour voir les photos, cliquer sur la tuile qui vous intéresse (par exemple Rando Cers); l'écran change, cliquez sur la tuile qui vous intéresse (par exemple **rando 2021**). L'écran change, cliquez sur l'album qui vous intéresse. Cliquez enfin sur la première photo (en général la carte).

► **Pour lancer le diaporama**: en haut à droite de l'écran, cliquez sur la petite télé. La première image s'ouvre en grand. Mettez le curseur au milieu de l'image, une flèche apparaît. Cliquez dessus, le diaporama démarre en musique.

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

(N'oubliez pas de mettre le son. Chaque rando est "sonorisée" avec une musique du siècle dernier : nous sommes actuellement en 1977)

Rien n'interdit de regarder les photos de JOOMEO sur un écran télé. **Les photos sont classées par date et heure**; donc si vous modifiez une photo attention à ne pas changer les données exif. (Pour **respecter la propriété intellectuelle** de chacun je note le nom de l'auteur dans le commentaire de chaque photos, mais pas en ce moment ...)

► **Pour se déconnecter**: cliquez sur les 3 traits horizontaux en haut à gauche de l'écran et cliquez sur déconnexion.

► **Pour pouvoir transférer vos photos sur JOOMEO** (concernant uniquement le Cers et le Coders), m'envoyer un mail à cette adresse: cers05200@gmail.com. Je créerai un dossier à votre nom.

• Ce que vous trouverez **sur le site**: par année, **les randonnées** (pédestres et raquette), les photos concernant **d'autres activités** (ski, tennis de table), **certaines thématiques (fleurs, animaux d'ici)**. Vous trouverez même une rubrique **recettes** (discussions fréquentes dans nos randonnées), **blagues** (certains sont des spécialistes) et **le trombinoscope** qui demande à être complété (vous pouvez profiter lors des randonnées de la présence d'un(e) photographe pour créer une photo en milieu naturel).

J'attends vos photos. *Daniel AUZANEAU*

LE COIN DU CORSAQ

Il faut que ça revienne !!!

(sur un air bien connu...)

Le temps est loin de nos randos
Dans tous les coins, à tous niveaux.
Mais qu'à cela ne tienne, fais attention
On peut marcher quand on a l'attestation !

Marchons encore de nombreuses fois
A l'amitié, le sport, la joie.
On va reprendre nos belles randos
Sans masque et sans papier
Vers les sommets enneigés !!!

Je t'ai raconté notre confinement
Bien au chaud dans l'appartement
Nous sortions tout près de la maison
Pour ne pas trop perdre la raison.

Et souviens-toi de cet été
La première fois qu'on a remarqué
On avait un beau masque sur le nez
Et dix personnes, on n'a pas trop dépassé.

Lydie GERMAIN

LE COIN DE LA RSPG



C'est quoi la RSPG ?

On apprend, et on s'amuse
en répondant au quiz...

1 - La RSPG, c'est :

- ♠ : Research Science (for) Parents (and) Grandmothers
- ♣ : Restons Sains Pour Gap
- ♥ : Retraite Sportive du Pays Gapençais
- ♦ : Remuez Surtout Pas à Gap

2 - A quelle date est née la RSPG ?

- ♠ : 17/09/92
- ♣ : 17/07/89
- ♦ : 17/03/20
- ♥ : 27/07/05

3 - La RSPG fait partie du CODERS 05 . Combien de clubs participent au CODERS ?

- ♠ : 2
- ♥ : 5
- ♣ : 3
- ♦ : 6



4 - Sur la cotisation de 45€, combien reviennent à la RSPG ?

- ♦ : 45
- ♠ : 20
- ♣ : 21
- ♥ : 4

5 - Quel est l'intitulé du site internet de la RSPG ?

- ♥ : rspg05.com
- ♣ : codersalpes05.com
- ♦ : ffrs.fr
- ♠ : ville-gap.fr

6 - Combien y avait-il d'adhérents au 31/12/2020 ?

- ♥ : 262
- ♣ : 379
- ♦ : 619
- ♠ : 783

7 - Combien y-a-t-il de «cumulards» dans les bénévoles (à la fois dirigeant et animateur)

- ♠ : 1
- ♥ : 5
- ♣ : 12
- ♦ : 2

8 - Quelle est la répartition Homme/Femme des animateurs avec BAF ?

- ♠ : 31/8
- ♥ : 20/11
- ♣ : 8/31
- ♦ : 1



9 - Un animateur peut encadrer diverses disciplines : combien ?

- ♣ : 1 discipline
- ♥ : aucune limitation
- ♠ : 4 disciplines
- ♦ : 6 disciplines

10 - Quel est l'âge moyen des animateurs « rando » au 31/12/2020 ?

- ♠ : 69
- ♦ : 35
- ♣ : 100
- ♥ : 73

11 - Quelles activités ne sont pas proposées à la RSPG ?

- ♠ : la danse en ligne
- ♦ : le tennis
- ♥ : le VTT
- ♣ : le pickleball

12 - Combien d'activités propose la RSPG ?

- ♦ : 5
- ♠ : 7
- ♣ : 8
- ♥ : 15

13 - La RSPG propose différentes activités « neige », trouvez l'intrus.

- ♠ : le ski nordique (de fond)
- ♣ : le ski alpin
- ♥ : le ski de randonnée
- ♦ : les raquettes à neige



14 - Combien de séjours ont pu être réalisés en 2020 ?

- ♠ : 0
- ♦ : 32
- ♣ : 20
- ♥ : 3

15 - Combien de fêtes sont organisées par la RSPG chaque année ?

- ♠ : 6
- ♦ : 365
- ♥ : 3
- ♣ : 52



Votre score :

▶ Maximum de ♥ : Bravo ! Vous êtes prêt(e) à devenir dirigeant(e) et/ou animatrice(teur) ; si vous l'êtes déjà, avez-vous pensé à passer à l'étape suivante en devenant formateur ?

▶ Maximum de ♦ : Bravo encore ! Vous êtes sur la bonne voie, toutes ces connaissances vont vous donner envie de franchir une étape en devenant animatrice(teur) et/ou dirigeant(e).

▶ Maximum de ♣ : Les réponses sur le prochain Entre-Nous vous permettront d'améliorer vos connaissances et de participer à la vie du club uniquement animée par des bénévoles.

▶ Maximum de ♠ : Faux bourdon*, restez-le et le club disparaîtra !

Offres d'emplois:

Dirigeants : 3 ou 4, dont un président et un vice-président

Animateurs : rando: 5 au minimum ; GMF:4 ; Raquettes à neige:2 ; Ski de fond:2 ; Danse:3 ; Tai-Chi:1 ou 2 ; Tennis:1 ; Boules: 3 ; Accueillant(e) permanence: 3.

Aucun niveau requis ; motivation et bonne volonté indispensables !

Rémunération à négocier selon la reconnaissance des adhérents.

Envoyer votre candidature écrite au club (@mail :

retraitesportive05@yahoo.fr,

RSPG Maison Dum'Art

14 avenue Commandant Dumont

05000 GAP)

Chantal GENTILHOMME & Elizabeth LEBLANC

Les Disparus du Boscodon

Du « danger » de partir seul (e) en montagne.

La montagne peut s'avérer dangereuse, en été comme en hiver. Il faut **respecter des règles de prudence élémentaire** et rester toujours vigilant, pour éviter de rejoindre la longue liste des personnes disparues dans la nature...

Je vais vous conter un fait divers qui s'est déroulé dans le secteur de la forêt de *Boscodon*, près d'*Embrun* dans les Hautes-Alpes, et qui m'a particulièrement interpellée. *Le Morgon*, objet de toutes les hypothèses.

Depuis 25 ans, six disparitions ont été recensées dans le secteur du *Morgon*.

♦ En juillet 1995, *Lucie MANCA-CREZ*, 63 ans, était en randonnée avec des amis lorsqu'elle fait une halte en chemin pour cueillir des fleurs. La Gapençaise ne rejoindra pas son groupe. Le lendemain, son corps est retrouvé par la gendarmerie.

♦ 2 juin 2015, *Monique THIBERT*, âgée de 65 ans et originaire de l'*Ain*, disparaît sur le *Pic du Morgon* alors qu'elle faisait partie d'un groupe de cinq randonneurs. Partie du parking de *Grand Clôt* au-dessus de l'*Abbaye de Boscodon*, elle n'est jamais revenue jusqu'au véhicule et ses amis randonneurs ont perdu sa trace en redescendant du *Morgon*. Des recherches intenses vont être menées par la gendarmerie, les CRS, les pompiers, les gendarmes. La famille fait aussi appel à une société de drones pour survoler le secteur. Elle n'a jamais été retrouvée.



♦ 25 décembre 2016 : *Marie-Christine CAMUS* disparaît. Cette femme de 62 ans, qui était chez un ami à *Embrun*, ne donne plus signe de vie. Cinq jours plus tard, sa voiture est retrouvée dans la forêt de *Boscodon*, au pied du *Pic du Morgon*. Son téléphone portable, sa carte bleue, son chéquier et ses papiers d'identité s'y trouvent. Depuis, sa famille s'est portée partie civile auprès du juge d'instruction de *Gap*, qui a relancé le dossier. Un appel à témoins a été diffusé en décembre 2020 par la gendarmerie des Hautes-Alpes.

♦ En 2019, *Nik*, ressortissant allemand d'une trentaine d'années, est porté disparu dans le cirque du *Morgon*. Il voulait traverser entre *Le Lauzet-Ubaye* et *Crots*. Son ami qui l'accompagnait dira par la suite aux enquêteurs que le terrain était glissant et qu'il a laissé la victime dans un état de fatigue intense. Au cours du chemin, ils s'étaient séparés sur l'itinéraire pour se retrouver ensuite à *Crots*. Quelques jours plus tard, le corps de l'homme est retrouvé. La thèse de la chute accidentelle est privilégiée.

♦ L'année 2020 aura aussi été celle de deux autres disparitions : *Cédric DELAHAIE*, en octobre dernier, dans le cirque du *Morgon*. Ce Varois de 41 ans est décrit comme dépressif par les enquêteurs, son véhicule a été localisé sur le parking de *Grand Clôt*, près de l'*Abbaye de Boscodon*.

♦ Puis fin novembre, c'est *Laurence BOUILLY KLAMM*, Haut-Alpine de 60 ans, qui ne rentre pas à son domicile de *Crots*. Deux personnes qui n'ont pas été retrouvées depuis.

En décembre 2020, le procureur du parquet de *Gap*, *Florent CROUHY*, indique qu'une analyse criminelle a été lancée afin « d'établir ou non un rapprochement » dans ces disparitions.

Mais toutes les investigations n'ont jamais permis d'orienter les enquêteurs vers l'intervention d'un tiers. La piste accidentelle, ou d'un acte désespéré compte tenu de la fragilité de certains disparus, est privilégiée.

Si vous souhaitez aller plus loin dans la lecture de ce fait divers, je vous conseille la vidéo de *Lionel Camy.com* sur YouTube qui décrit en détail les disparitions de *Monique THIBERT* et *Marie Christine CAMUS* (les disparus de *Boscodon*).

Catherine VARIN

Randonnées 2^{ème} trimestre 2021 du club Bastidon de la Retraite Sportive (B A R S)

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
01/04/21	Montana le Haut (St Julien en Beauchêne)	60 km	8h00	JM	Le Guigouret (1729 m)	3338 OT	650 m	4h30	IBP 66 B***
08/04/21	Montmaur	32 km	8h00	Ph	Circuit de la Sigouste – MF les Sauvas – Alt. Maxi = 1436 m 15 km	3338OT 3337OT	690 m	4h00	IBP 70 B***
15/04/21	Ancelle Rouanne Haute	20 km	8h00	JM	Les Balcons de la Rouanne (2170 m) possibilité de couper (2170 m)	3437 OT	812 m 535 m	500h 4h00	IBP 80 B***
22/04/21	Upaix	45 km		Ph	Circuit découverte Orchidées et Ophrys, Colline de Costebelle et les Marçillons – 8 km	3339OT	150 m	3h00	C*
29/04/21	Cabane de l'Avalanche	65 km	8h00	Ph	Le Tour du Corne – Alt. Maxi = 2111 m – 7 km	3337OT	620 m	4h00	IBP 84 B***
06/05/21	St Maurice en Vaigaudemard	40 km	8h00	JM	Chalets de Prentiq (1350 m)	3437 OT	500 m	4h00	IBP 68 B***
13/05/21	Melves (La Motte du Caire)	40 km	8h00	JM	Circuit des Pivoines (1425 m)	3339 ET	600 m	4h00	IBP 63 B***
20/05/21	Rabou	25 km	8h00	P	Traversée de la montagne de Charance, le Cuchon, pic de Charance, retour Rabou et bois de Devès – 10,5 km	3338 ET 3337 OT 3437 OT	700 m	4h00	A*** IPB 70
27/05/21	Route des Ayes jusqu'à Plan Peyron à 1860 m	85 km		Ph	Crête de Vallouret et Pic de l'Aiguiller – Alt. Maxi = 2725 m (Voir Altituderando)	3536OT	970	5h00	A***
03/06/21	Le Ponteil (Champcella)	60 km	8h00	JM	Circuit du Tramouillon (2290 m)	3437 ET	995 m	6h30	IBP 142 A***
10/06/21	Souliers (Queyras)	70 km	7h30	JM	Lac de Soulier (2487 m) Col Tronchet (2347 m)	3537 ET	700 m	4h30	IBP 112 B***
17/06/21	St Etienne en Dév Pont du Villard	60 km	8h00	P	Tour de la crête d'Ane (2019 m max) – 7 km	3337 OT	500 m	3h00	IPB 78 B***
24/06/21	Rocher de Belle Aiguette (Chateauroux)	45 km	8h00	JM	Circuit du Fouran (2340 m) Lac du Fouran	3437 ET	950 m	5h30	IBP 145 A***

(*) 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 courts (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 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.

(**) Responsables :

C = Catherine

D = Daniel

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe

Le premier indiqué a

proposé la randonnée

Proposition de Randonnées Matinée 2^{ème} trimestre du club Bastidon de la Retraite Sportive (B A R S)

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
06 Avril	Le Champ du Comte	20	08h 30	C	Le Circuit des Aronces – 7,5 km	3438ET	290	3h	IBP 30
13 Avril	La Bréole	31	08h 30	Mg - C	Le Circuit de Costebelle – 8 km	3438ET	287	3h	
20 Avril	ND du Laus	10	08h 30	M	Col du Tourond et Le Tour du Puy Cervier – 7,5 km	3338ET	400	3h	
27 Avril	Céuze – Téléski de la Sapie	40	08h 30	Patrick	Circuit du Tour de la Montagne – 6,6 km	3338ET	410	4h	
04 Mai	Pontis	30	08 h 00	P	Le Tour du Morgonnet – 8 km	3438ET	470	4 h	IBP 63
11 Mai	Les Fermonds	31	08 h 00	M	Le Refuge du Tourond et cascade de la Pisse – 8,5 km	3437OT	440	4h	
18 Mai	Piégut	20	08 h 00	C - M	Les Crêtes de la Colle et le Tour des Hautes Terres	3338ET			
25 Mai	Furmeyer	37	08 h 00	C – JP	Le sentier botanique du Fays – 4,4 km La Boucle de Charrières – 4 km (prévu pour la journée)	3338ET	186 230	2h 2h	
01 Juin	Chorges – CNRO	15	08 h 00	C	Le Sentier des Glasolles – 8 km	3438ET	350	3h	
08 Juin	Pont du Fossé	21	08 h 00	M	Le Grand Tour de Coste-Belle – 10 km	3437OT	475	4h	IBP 55
15 Juin	La Roche des Arnauds	25	08 h 00	C	Circuit des Baux – 8,4 km	3338ET	230	3h	
22 Juin	Les Auberts	40	08 h 00	P	Le Pré de la Chaumette – 9,15 km	3437OT 3437ET	350	3h 30	IBP 56
29 Juin	La Chalp-Crévoux	43	08 h 00	Mr	Le parcours des Fées et la Cascade de Razis – 7,85 km (participation adulte = 2€) (prévu pour la journée)	3538ET	325	3h 30	

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

(**) Responsables :

C = Catherine

D = Daniel

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe

Le premier indiqué a proposé la randonnée

BARS - Programme Randonnée A++ 2021

Destination	Distance de La Bâtie	H. Départ	Animateur	Titre de la randonnée - Altitude maxi	Carte IGN	Dénivelé	Temps de marche effectif	Niveau / Difficulté
Départ du parking de pré la Font	15	6h00	Jean-Marc	Traversée des Pénas (2512 m), la Poussette (2508 m), le Pénas (2363 m) Col de Chorges Les Pénas La Poussette La Pénas Cabane de la Gardette Col de la Gardette Près du Clot	3437 OT 3457 ET 3439 ET	1070 m	7h00	14 km IBP 120
Chateauroux les Alpes	40	6h30	Patrice	au départ de la cabane de l'Alp 2390m Groupe A++ - Tête de Vautisse 3144 m Groupe C : col de Rougoux et les lacs (2730 m)	3437 ET	971 m 400 m	5h00 4h00	11,2 km 4,5 km
Abriès	85	6h00	Philippe	Lac Vert et Lac Chamaniés par le Col de Valprévoyre	3637 OT	1080	6h30	14 km
Les Framoens (1400 m)	30	6h00	Patrice	Le Lac des Sellies (2600 m)	3437 OT	1250 m	7 h 30	13 km
Praloup - Les Agneliers Bas (1700 m)	75	6h00	Daniel	La Grande Sclanne (2909 m) par le Col des Thuilles	3540 OT	1260	6 h 30	13 km
Larche	95	6h00	Philippe	Lac de la Reculaye et Cime de la Couste du Col (2944 m)	3538 ET	1190	6h30	15 km
Pic de Rochebrune (3320 m) en boucle retour par le lac de Soulier	80	6h00	Jean-Marc	Une voiture laissée au parking de la Casse désane Départ du col d'Issard (2260m) Col perdu (2479 m) Col des Pénas (2962 m) Pic de rochebrune (3320 m) Retour au col des Pénas Descente rive droite de la cascade des Clausis Passage au lac de Soulier Retour parking	3537 ET 3536 OT	1200	8h00	12 km IBP 159



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive

2nd Trimestre 2021

(**)* Heure de départ en covoiturage : Parking Centrakor Face à la Station SUPER U

Jour	Départ *	Destination	Lieu de randonnée	Groupes	Dénivelé et Distance	Animateur
Jeu 01/04	8 h 30	GAP	Rando pédestre Balcon Gapençais-Lac des Jausseuds	C	300 m / 14 km	Bernadette
Mar 06/04	8h00	Château-Calvère (ou les Orres)	Rando raquettes, le Mont Guillaume (ou le Méale) [IBP=142 (ou 108)]	A+	1200m / 11km (ou 890/10)	Jean-Marie
	8 h 00	ANTONAVES	Rando pédestre , le pic saint eyr	B	750 m / 11 km	Guy
Jeu 08/04	8 h 30	VALSERRES	Châllets de Valserras	C	400 m / 10 km	Bernadette
	8h	LE ROUSSET	Tour de la Viste	A	800m/20 km	Anita
Mar 13/04	8h	CÉUZE	Tour de la petite Cetzze	B	850m /15km	Olivier
	8 h 30	TALLARD	Rando pédestre, les Marinons	C	400 m / 8 km	Guy
Mar 20/04	8 h	LAZER	Montagne de St-Genis [IBP=79]	A	750 m / 20 km	Jean-Marie
	8h	St MARTIN de QUEYRIERES	Circuit des 2 orriols-départ hameau Ste Marguerite	B	850m/10km	Marie
Jeu 22/04	8h30	CHORGES	Les Cairns Truchet	C	400m/9km	Alain P.
Mar 27/04	7h30	LAC DU SAUTET	Circuit des Gaillardes et de la branche Souloise	A	600m / 17km	Olivier
	8 h 00	CLARET (04)	Rando pédestre, le tête de Boursier	B	750 m / 11 km	Guy
Jeu 29/04	8h	ANCELLE	Col de la Pourraichière	C	550m / 10km	Alain P
Mar 04 /05	8h	BRIANCON	LA CROIX DE BRETAGNE [IBP=90]	A	1 000m /14km	Christian
	8h30	CHORGES	Chorges Coste Lébrière	B	700m /12km	Alain P
Jeu 06/05	8 h 00	CHATEAURoux les ALPES	Croix du clot de prante, cabane Saint Pierre	C	500 m / 10 km	Guy
Mar 11/05	8h	St MARTIN les SEYNE	Tête de Charbonnier (boucle)	A	800 m/16 km	Anita
	8h	St ANDRE d' EMBRUN	Mont Orel Col du Brunel	B	700m / 7.5km	Alain P
Jeu 13/05			JOUR FERIE			
Mar 18/05	7 h 30	CHATEAURoux les ALPES	Col des Tourettes,lac de la dent,cabane du tissap (difficile) [IBP= 143]	A	1100 m / 12 km	Guy
	8H	BRIANCON	NOTRE DAME DES NEIGES	B	700 m/11km	Christian



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive

2nd Trimestre 2021

(*) Heure de départ en covoiturage : Parking Centrakor Face à la Station SUPER U

Date	Départ *	Destination	Lieu de randonnée	Groupe	Dénivelé et Distance	Animateur
Jeu 20/05	8h	CREVOUX	Cabane de la Ratelle	C	450m / 8.1km	Alain P.
Mar 25/05	8 h 00	VENTAVON MF Bonsecours	La Montagne d'Aujourd [IBP=114]	A	1100 m / 14 km	Jean-Marie
	7 h 30	Le CAIRE (04)	Les Chanterettes	B	800 m / 11,5 km	Guy
Jeu 27/05	8 h	BRIANÇON	Chemin des Fontaines à la Pierre aux Oeufs	C	400 m / 10 km	Bernadette
Mar 01/06	8h	BRIANÇON	LE FORT DE L'OLIVE ET LENLON [IBP=132]	A	1 000 m /12 km	Christian
	8h	EYGLIERS	Gros	B	700m /11km	Alain P
Jeu 03/06	7 h 30	FURMEYER	Sentier botanique de Furmeyer	C	500 m / 8,5 km	Guy
Mar 08/06	8h	CHATEAURoux les ALPES	St Marcellin- Le Rabiou (boucle)	A	800m/15 km	Anita
	8h	CHAMPCELLA	Col de Tramouillon	B	850m / 12.2km	Alain P.
Jeu 10/06	7 h 30	VENTEROL	Boucle le Mont Séricux	C	600 m / 13 km	Bernadette
Mar 15/06	7 h 30	CHATEAURoux les ALPES	Tête de Clotinaile (départ St-Etienne) [IBP=140]	A	1300 m / 12 km	Jean-Marie
	7 h 30	PRAPIC	Circuit du lac des Pisses	B	1050m/15km	Marie
Jeu 17/06	8h	VAL d'ESCREINS	Col de la Coulette	C	600m /9km	Alain P
Mar 22/06	7h30	NEVACHE	Lacs Long et Rond, Col et Lac des Muanades	A	1000m/14 km	Anita
	8h	PUY-AILLAUD	Belvédère des 3 refuges et lac de Puy-Aillaud	B	940m/10km	Marie
Jeu 24/06	8 h	CELLAC	La Cime du Mélezet en boucle au départ de Ceillac	C	400 m / 10 km	Bernadette
Mar 29/06	07h30	NÉVACHE	LE LAC BIRON OU LAC LONG	A	900 m/15km	Christian
	8h30	Le MEYRIES	Col de la Crèche	B	700m/10Km	Marie-Therese

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RdV pking(*)	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
dim	04/04/21		Elizabeth Leblanc	C:8h	15	La roche des Arnauds	Recherche des oeufs avec une c	400m/8km	4h	3438ET
mardi	6/04/21	C00L	Elizabeth Leblanc	D:8h30	22	Baie Saint Michel	Marée basse au lac	200m/6km	3h	3438ET
jeudi	8/04/21	B	Gilberte Giraud	P:8h	30	Glaize/Veynes	Charajaille	650m/8km	4h30	3338ET
		C	Régis Sadoué	P:8H30	26	Veynes	Boucle de Champénus	400m/8km	4h	3338ET
dim	11/04/21		Jean-Pierre BOULLIC	C:8H30	25	Lardier	Col de Foureyssasse	400m/12km	5h	3339ET
mardi	13/04/21	C00L	<i>pas d'animateur</i>							
jeudi	15/04/21	B	Simone Borel	P:8h	63	Saint Gimiez	Tour du Dromont	550m/12km	4h30	3339ET
	15/04/21	C	Jean-Louis Nicolle	9:8H30	60	Vieux Moyer	Le Durban	500m/8km	5h	3438ET
dim	18/04/21		Annie Maurel	C:8H30	65	Saint Vincent sur Jabron	Tour de la montagne St Michel	500m/13km	5h	3341OT
mardi	20/04/21	C00L	Joël Seymat	P:8h		Le Tuors	Le Tuors par le pylone	300m/6km	4h	
jeudi	22/04/21	B	Yves Chanier	P:8h	50	Orpiere	Le Suiffet	620m/12km	5h	3339OT
	25/04/21	C	Régis Sadoué	P:8H30	26	Veynes	Boucle Anderselle	450m/11km	4h30	3338OT
dim	25/04/21		Gilberte Giraud	C:8H30	25	Barclomette	Montagne de Peyssler	520m/	5h	3339OT
mardi	27/04/21	C00L	Simone Borel	D:8h	30	Savine	Forêt des Roures	300m/5,5km	3h	3438ET
jeudi	29/04/21	B	Jean-Louis Nicolle	P:8H15	48	Sisteron	Trou d'Argent (frontale aérien)	700m/10km	4h30	3438ET
	2/05/21	C	Bernard Rougny	P:8H30	30	Faye	Maison Forestière Bon Secours	250m/8km	4h	3338OT
dim	2/05/21		<i>pas d'animateur</i>							
mardi	4/05/21	C00L	Gilberte Clausier	P:8h	24	Montmaur	La Chapelle St Philomène	105m/7km	3h	3338OT
jeudi	6/05/21	B	Simone Borel	P:8h	44	Montolus	Le rocher de Jerdanne	780m/14km	6h	3338OT
	9/05/21	C	Gilberte Giraud	P:8H30	30	Glaize/Veynes	Sous la tête de Combe Rau	420m	4h	3338ET
dim	9/05/21		Elizabeth Leblanc	C:8h	18	Noire Dame de Bois Vert	Mourtet	450m/10km	4h	3437OT
mardi	11/05/21	C00L	Joël Seymat	P:8H30	14	Vaisernes	Puy Cervier - Muguet	250m/6km	3h30	
jeudi	13/05/21	B	Bernard Rougny	P:8h	22	Ceüse	Tour de la manche	500m/8km	4h	3338ET
	16/05/21	C	Jean-Pierre BOULLIC	D:8h	28	Chailol	Lac de Barbeyroux	250m/10km	5h	3437OT
dim	16/05/21		Gilberte Giraud	C:8H30	32	Melve	Crêtes de Boursler - Pivoines	420m/	4h	3339ET

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

Prochaine réunion de programmation des randos : lundi 7 Juin 2021 si « on » nous autorise à se réunir

Vous connaissez une rando sympa que vous aimeriez partager ? Vous pouvez la proposer, un animateur la reconnaitra avec vous et nous la programmerons.

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RV pking(*)	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
mardi	18/05/21	cool	Henri Cirera	D/8h	50	Le Mélièzet	Le Pont de la Dame Blanche	250m/8km	3h30	3438ET
jeudi	20/05/21	B	Annie Maurel	P/8H30	25	Col de Fourcayessasse	Pas de la Pustel	620m/11km	5h	3338ET
dim	23/05/21	C	Yves Chanier	P/8H	30	Gleize/veyne	Cime de Pignerol	450m/8km	4h30	3338ET
			pas d'animateur Pentecôte							
mardi	25/05/21	cool	Joël Seymat	P/8H30	22	Avançon	Boucle de l'Hôpital	350m/8km	4h	
jeudi	27/05/21	B	Gilberte Giraud	P/8H	50	col de la Haute Besume	Crête du Luzet	680m/12km	5h	3238ET
		C	Henri Cirera	D/8H30	20	Chorges	Sentier des Curafes	300m/11km	4h	3438ET
dim	30/05/21		pas d'animateur Fête des Mères							
mardi	1/06/21	cool	Gilberte Clausier	P/8H	30	Site d'escalade	Gorges d' Agnielles	260m/4,5km	3h30	
jeudi	3/06/21	B	Bernard Rougny	P/7H30	27	Malaichard	Tour de Malaichard	600m/11km	5h	3337OT
		C	Elizabeth Leblanc	D/8H30	35	Les Gourniers	Sous le col de la Gardette	500m/9km	4h30	3438ET
dim	6/06/21		Elizabeth Leblanc	C/8H	35	Turriers	Grève Coeur	500m/10km	4h	
mardi	8/06/21	cool	Elizabeth Leblanc	D/8H	15	Château d'Anceille	Puy de Manse	300m/8km	3h	
jeudi	10/06/21	B	Annie Maurel	P/8H	50	Saint Pierre d'Àvez	Sommet de la Plate	760m/	5h	3338OT
		C	Simone Borel	D/8H	30	Savines	Belvédère de Pierre Arnoux	550m/7,5km	4h30	3438ET
dim	13/06/21		Bernard Rougny	C/8H30	16	Col de Gleize (Gap)	Cirque de Chaudun	650m/14km	6h30	3437OT
mardi	15/06/21	cool	Gilberte Clausier	P/8H	35	Col du Festre	Cascade Saut Auzé	250m/7,5km	4h	
jeudi	17/06/21	B	Yves Chanier	P/8H30	26	Furmeier	La Manche	700m/12km	5h	3338OT
		C	Annie Maurel	D/8H30	17	Manse	Circuit du Pont Blanc	350m/8km	4h	3437OT
dim	20/06/21		Simone Borel	C/8h	25	Chorges	Circuit sous col de Chorges	500m/10km	4h30	3438ET
mardi	22/06/21	cool	Bernard Rougny							
jeudi	24/06/21	B	Annie Maurel	P/8h	45	Saint Etienne en Dévoluy	Col de Rabou-Tête de la Plane	750m/15km	6h30	3337OT
		C	Joël Seymat	P/8h3	25	Le Moyer	Le tour de la tête Tournaud	400m/10km	4H	
dim	27/05/21		Gilberte Giraud	C/8h	60	Vaugudemard	Refuge de Vallompierre	650m/	5h	3337OT
mardi	29/06/21	cool	Elizabeth Leblanc	D/8H	26	Le Villard - Moyer	sentier des Dominiques Villard	300m/7km	3h30	3337OT
jeudi	1/07/21	A	Jean-Pierre Boullif	P/7H30	30	La Motte du Caive	Les Chandorettes	1000m/15km	6h	3339ET
		B	Henri Cirera	P/8h	65	Lus La Croix Haute	Chamoisset	760m/13km	6H	3237OT
		C	Elizabeth Leblanc	D/8H30	55	Sainte-Luce	Sentier des tunnels	450m/10km	5h	3438ET
dim	4/07/21		pas d'animateur							

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

Randonnées 2021 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 2ème trimestre

Jour Date	Destinations	Distances/ Veynes (*)	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Lundi 5 avril	Tour des Curates	48km	9h/9h45	Jacques	Chanteloube point haut 958m 6km	3438ET	250m	4h	**
Lundi 12 avril	Col de l'Angélus	10	9h/9h15	Christian	Départ de Pont la Dame- 1 ou 2 voiture à la Valette pour le retour	3338OT	520m	4h	**
Lundi 19 avril	Balcon Ste Colombe	40	8h30/9h15	Michel	Départ de Ste Colombe pour le col St-Ange	3239OT 3339OT	523m	4h20	**
Lundi 26 avril	Circuit Chateau de Rocambole		9h	Jean Claude	Départ cimetière Montmaur- 12km	3338OT	550m	5h	**
Lundi 3 mai	Pic St Cyr	40	8h30/9h	Marie-France	Départ d'Antonaves	3339OT	780m	5h	***
Lundi 10 mai	Les Crêtes de Cristayes	35	8h30/9h30	Christian	Près de Chateaurvieux- 15km	3338ET	630m	5h30	***
Lundi 17 mai	Tour de la Petite Cétuze	35	8h30/9h-	Franco	Départ de Cousin- 10kms	3338ET	650m	4h30	***
Lundi 24 mai	Rocher de Beaumont	20	8h30/9h	Maurice	Départ de Montclus-13 kms	3338OT	750m	6h	***
Lundi 31 mai	Col de l'Aup	30 30	8h 10h	Jean Claude Jean Yves	Départ des Gillardes repas ensemble au départ des Hauts Gicons col	3337OT	900m 250m	6h 3h30	***/* **
Lundi 7 juin	SISTERON	40	8H	Michel	Rocher du Turc en boucle par le col de la mairie - 11,5kms	3339OT	550m	4h	**
Lundi 14 juin	Refuge du Tourond Cascade de la Pisse	60km	9h/10h	Jacques	Les Borels- refuge du Tourond où l'on pourrait manger (à commander si possible - on y croit!!!) pt haut 1827m 10km	3437 OT	620m	6h	**/* ***
Lundi 21 juin	Grand Tour de Costebelle	47	7h30	Jean Yves	Départ de Pont du Fossé- Pt bas 1122m-Pt haut 1541m	3437OT	470m	4h	**
Lundi 28 juin	St-Apôve	15	8h/8h30	Franco	Départ de Seille - 11kms	3338OT	530m	4h	***



(*)Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée

(**) Responsables: Marie France, 0492586081-0643505173 / Roselyne, 0492572750-0630070483/ Maurice, 04 92 46 10 21-0647905245/ Jacques 0681242890 – 0492578531/Christian 0492572135 – 0682830354 – Franco, 0670881153/Michel 0492572782- 0608431147/Jean-Yves 0607884439/ Françoise 0670704995- jean

Claude 0689930547

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)

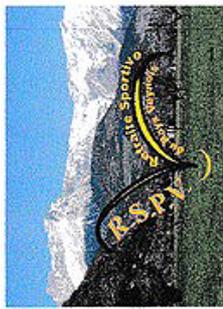
** balade facile sur sentier balisé ou non, dénivelée peu importante, distance moyenne sans difficulté technique

*** 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.

Randonnées douces 2021 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 2ème trimestre

Jour Date	Destinations	Distances/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Vendredi 2 avril	Upaix	44	9h/9h45	Jean Yves	Rando de 8 kms	3339OT	200 m	3h	*/**
Vendredi 16 avril	Montmaur			Michel	Circuit de la chapelle Ste Philomène - 7,5 kms		140 m	2h45	**
Vendredi 21 mai	Correo	14	8h30	Michel	Départ de la Roche des Arnauds Distillerie Ht Correo- le Marais		240 m	3h	**



(*) Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée

(**) Responsables: Marie France, 0492586081-0643505173 / Roselyne, 0492572750-0630070483/ Maurice, 04 92 46 10 21-0647905245/ Jacques 0681242890 – 0492578531/Christian 0492572135 – 0682830354 – Franco ,0670881153/Michel 0492572782- 0608431147/Jean-Yves 0607884439/ Françoise 0670704995- Jean Claude 0689930547

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

5 jours à PELVOUX

En cette période de pandémie, il était difficile d'organiser un séjour. **Ce fût un grand plaisir** de pouvoir en réaliser un, même si, de 22 inscrits initialement, seuls 13 y participèrent: le gîte qui nous accueillait avait dû modifier les dates du séjour de début février à début mars, pour cause de fermeture administrative. Reçus chaleureusement par les gérants du *Gîte de La Blanche à Pelvoux*, et après avoir pris possession des lieux qui nous étaient entièrement réservés, masqués et hydro alcoolisés nous pouvions enfin commencer notre séjour randonnées raquettes.

La « **bise brune** » et le grand redoux des derniers jours avaient mis à mal le manteau neigeux, et la fermeture des stations de ski avait propulsé des milliers d'amateurs de neige sur les sentiers, à pieds, en raquettes ou en skis de fond.



Difficile de trouver la montagne « **sauvage** » comme nous l'aimons, avec une belle « **poudreuse** » mais enfin, pour nombre d'entre nous, nous retrouvions un secteur où nous n'étions pas venus depuis longtemps. Ce fût donc raquettes aux pieds, parfois à la main, que nous découvrîmes, redécouvrièmes, *Ailefroide, le Vallon de Narreyroux, la Tête d'Oréac et la vallée de Chambran, le tout sous un beau soleil* et le majestueux *Pelvoux*. Pour clore nos sorties, avant 18h00, nous attendaient une bonne bière, un bon feu dans la cheminée et un

Méfais sur la santé

• **Insomnies et agitation** : il ne faudrait jamais boire de café le soir car la caféine peut perturber notre sommeil jusqu'à 6h après l'avoir consommé. Il est donc conseillé de s'abstenir de prendre un café après 15h. (Bon à savoir, le thé noir contient moitié moins de caféine que le café !)

• **Café et fer** : tout comme le thé, le café est un inhibiteur de l'absorption de fer ; plus le café est fort, moins le fer est absorbé. Ce sont les polyphénols qu'il contient qui en seraient responsables.

• **Café et cœur** : il est reconnu que le café peut augmenter légèrement la pression artérielle et accélérer le rythme cardiaque ; il est nécessaire d'en tenir compte pour les personnes ayant une tension artérielle élevée. Cependant des études récentes montrent que le café **n'augmenterait pas le risque de maladie cardiaque**, en particulier chez les femmes qui en auraient même un risque réduit, et il diminuerait le risque d'AVC de 20 % .

Conclusion : La pause plaisir d'un petit café et la convivialité qui l'accompagne présentent de **nombreux bienfaits à condition de rester raisonnable** et de se limiter à 2 ou 3 tasses par jour sans y ajouter, bien entendu, du sucre.

G. GUINNEPAIN



COMMISSION MEDICALE

Le café, bienfaits et méfaits.

Boisson stimulante, le café est obtenu à partir de graines torréfiées de différentes variétés de caféiers. Les deux variétés les plus connues sont l'*Arabica* aux notes aromatiques subtiles et le *Robusta*, plus corsé et plus riche en caféine. Voyons quels sont donc ses bienfaits et méfaits.

Bienfaits du café

- Il augmente le niveau d'énergie, de vigilance et **stimule les fonctions cognitives**, grâce à la caféine qui bloque un neurotransmetteur inhibiteur dans notre cerveau.
- Il **améliore également la performance physique**, car la caféine, en stimulant le système nerveux, entraîne la décomposition de graisses corporelles et la libération des acides gras des tissus adipeux .
- De **nombreux nutriments** indispensables pour notre bonne santé sont présents dans une tasse de café : vitamines B2, B5, PP, manganèse, potassium, magnésium.
- Le café **réduirait le risque de Diabète de type 2** (non insulino-dépendant) comme l'ont montré des études récentes.
- Grâce à ses antioxydants, **il semble protéger de 2 types de cancers**, le cancer du foie et le cancer colorectal.

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.