



# ENTRE NOUS

Val Fourane Larche - Photo BARS

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

## LE MOT DU PRESIDENT

*Encore une année derrière nous ...*

Souhaiter des tas de choses, penser aux autres uniquement lorsqu'un événement grave survient, ce n'est pas ça la vraie convivialité. **Penser aux autres, leur faire savoir que nous sommes proches d'eux** dans les moments où ils en ont le plus besoin, même s'il n'y a pas de retour immédiat, ou pas de retour du tout ... c'est probablement la véritable solidarité. **Nombreux sont ceux qui nous ont quitté cette année. Une pensée pour eux et leurs proches.**

À côté de ces disparitions, les problèmes rencontrés par la FFRS apparaissent dérisoires. Et pourtant, **il faut en parler**, d'abord pour vous informer, ensuite **pour réfléchir à la façon dont les clubs vont aborder les problèmes** liés à cette crise fédérale. Lors de l'AG qui s'est tenue à Amiens du 12 au 14 décembre dernier, **nous avons enregistré plusieurs démissions** : Yolande GUERIAUD, présidente, Marie Christine BLACHE vice-présidente et en charge de la Formation, et Daniel GHYS, le Monsieur FFRS 360, porteur du projet informatique. Les élections fédérales doivent se tenir au plus tard le 31 décembre d'une année olympique. **Il nous reste donc quelques mois avant ces élections**, à moins que nous anticipions le calendrier.

**Les nouveaux statuts ont été validés à Amiens**, ce qui signifie que les clubs devront participer à ces élections. Les semaines qui viennent ne seront pas de tout repos avec de nombreuses réunions pour définir **qui prend la responsabilité de la Présidence, qui seront les Vice-Présidents, et comment aborder la suite de FFRS 360**. Ces sujets sont à traiter le plus vite possible pour ne pas laisser la FFRS dériver. Je vous transmettrai les informations « officielles » en temps réel.

**Merci pour votre confiance, et tous mes vœux pour 2024.**

**A ce jour, je suis un Président fatigué**, mais qui ira au bout de ses mandats, au CODERS 05 et à la FFRS, mais qui rendra son tablier le 31 août prochain, malgré plusieurs demandes d'élus souhaitant me voir poursuivre. **Il faut savoir s'arrêter à temps**, et reconnaître ses limites.

**Je suis admirateur de tous ces bénévoles qui comptent plusieurs années d'encadrement** d'activités sportives ou de gestion des Clubs. Je suis arrivé bien trop tard dans ce très beau département pour prétendre durer aussi longtemps que ces adhérents, j'en suis désolé.

**Avec mes remerciements, mes meilleurs vœux et mes amitiés sportives pour 2024.**

*Richard MAZZELLA*

## LE COIN DU CODERS

### Vin chaud du CODERS 05

**Mardi 09 janvier 2024**

Au Domaine de Charance à Gap, organisée par la RSPG.  
**Rendez-vous de départ : 9h00 sur le parking du domaine de Charance.**

2 groupes de randonnée prévus  
**Ensuite, rendez-vous à 12h30 à la maison de quartier de Charance, salle municipale à côté de la chapelle:**

13, chemin du Clos de Charance

Déjeuner tiré des sacs et

Vin chaud et Galettes des Rois offert par le CODERS.



**Adresse: 2° 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 BARS

### Nouveaux itinéraires de randonnée hivernale sur Géoportail

L'hiver, un sentier de randonnée d'été n'est pas adapté forcément à une sortie raquette. Les traits bleus sur les cartes IGN au 25k sont des indications pour les sorties ski de randonnée ou raquettes; mais ils n'ont pas été étudiés en fonction des risques d'avalanche, mais plutôt en fonction d'une pratique courante.

Depuis 2021 la fondation Petzl et Skitourenguru.ch numérisent l'ensemble des courses classiques de ski et de raquettes. Avec l'aide des cartes de pente, des applications comme Yéti, de nouveaux tracés en orange sont indiqués sur les cartes IGN. Ces traits orange seront diffusés progressivement sur les nouvelles cartes IGN. Actuellement pour les visualiser il faut aller sur le site de Géoportail à l'adresse suivante :

<https://www.geoportail.gouv.fr/donnees/traces-rando-hivernale>

La copie d'écran ci-dessous montre ainsi ces nouveaux traits orange, dans la région du Palastre au-dessus de Pont du Fossé. Les passages délicats sont toujours indiqués par des pointillés. C'est un complément utile qui permet de prendre des décisions après une réflexion sur les pentes, sur le bulletin d'estimation de recherche d'avalanche, sur l'observation des zones en bleu (foncé et clair) sur Yéti. Et on analyse toujours le risque avec la grille 3X3. Mais n'oublions pas, je cite « même si elle est peu probable, une avalanche reste possible dans les zones ou sur les itinéraires à risque faible, qui ne sont pas présentés comme défavorables sur les cartes reposant sur les algorithmes. Il convient toujours d'apprécier la situation sur le terrain en utilisant son cerveau, son expérience, l'écoute du milieu et de ses compagnes et compagnons. »

Pour des compléments d'informations très intéressantes, n'hésitez pas à visiter cette page :

<https://www.petzl.com/fondation/s/securite-avalanches-yeti-skitourenguru?language=fr#numerisationdesalpes>

Patrice LEFRANCOIS

## LE COIN DU CERS

### Le Mot du Président

La saison 2023/2024 démarre sous de bons auspices puisqu'à ce jour nous sommes 273 adhérents (comparés aux 247 de fin de saison 2022/2023). Trente sept nouveaux adhérents nous ont rejoint, dix-neuf d'entre-eux étaient présents lors du pot des nouveaux adhérents, dont vous trouverez un compte-rendu ci-dessous, ainsi que celui du dernier séjour à Rémuzat en octobre.

Bernard TRESALLET

### Le Pot des nouveaux adhérents

Nous n'avons pas failli au rituel du pot des nouveaux adhérents, positionné traditionnellement le vendredi de la semaine qui suit l'arrivée du beaujolais nouveau ...

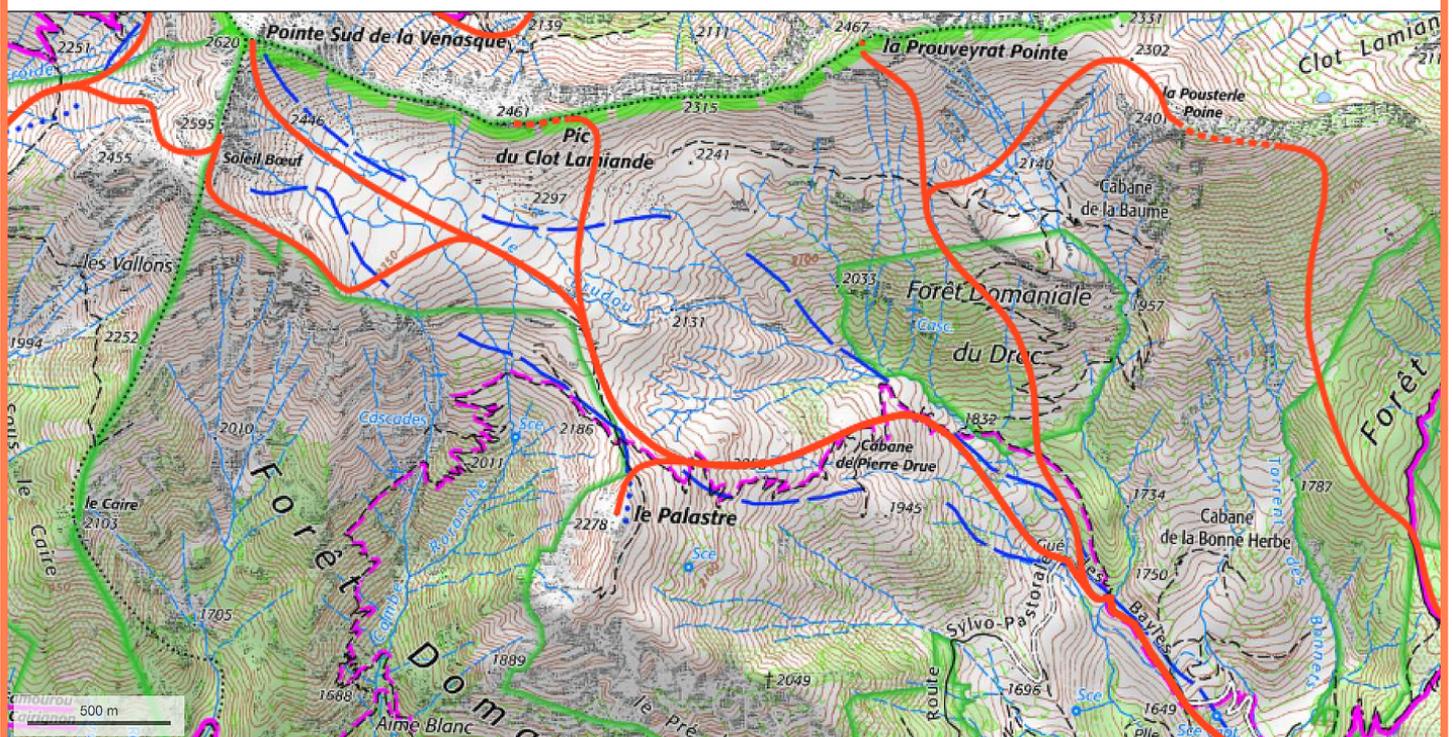
La salle des fêtes de Baratier a été une nouvelle fois le théâtre de cette organisation, dont le but est de faire connaître les dirigeants et animateurs du club aux nouveaux adhérents, et réciproquement, de découvrir les nouveaux arrivants, dans un contexte festif. Une fois de plus le succès est au rendez-vous : 130 adhérents et conjoints, dont 19 des nouveaux parmi les 35 qui ont adhéré au club depuis le premier septembre.

Après la présentation du bureau au complet et des animateurs des différentes disciplines, les nouveaux adhérents présents ont été invités à se présenter sur la tribune : le traditionnel gobelet de bienvenue (fort utile en randonnée) leur a été remis, la photo ci-jointe concluant leur prestation.



géoportail

Le Palastre



Guy LIZERETTI, l'organisateur de la journée, a présenté le déroulement de l'après-midi : les choses sérieuses n'ont pas tardé à démarrer **autour du buffet apéritif très varié, fruit de la participation des adhérents.**

Jean-Michel, Thierry et toute leur brigade nous ont concocté et servi une **choucroute**. Le **fromage** a assuré la transition, avant le buffet des **desserts** lui aussi assuré par les adhérents présents. Même les plus gourmands n'ont pu venir à bout de la variété des desserts proposés. L'occasion fut belle de fêter l'anniversaire d'une de nos nouvelles adhérentes, au demeurant fort mais agréablement surprise. Les mandarines proposées ont reçu un bon accueil, **avant de prendre la direction de la piste de danse.**

**L'ambiance musicale a été assurée par Patricia** qui a su mobiliser les énergies, avec une forte participation des adhérents.

Nul doute que cette animation a sa place dans notre calendrier, **rendez-vous donc en novembre 2024...**

Bernard TRESALLET

### **Séjour à Rémuzat, un été sans fin**

S'il est un fait marquant à retenir de ce séjour, c'est d'abord la **chaleur exceptionnelle pour un début de mois d'octobre**, rencontrée durant ces 5 jours de randonnée.

Nous sommes partis en minibus et covoiturage, le lundi matin 2 octobre. Nous nous sommes arrêtés à Serres pour une première randonnée au *Col de Saumane*. Nous étions **26 participants** organisés en deux groupes : le B et le C. Le B, groupe qui rassemblait des marcheurs aguerris menés par Guy est allé jusqu'au lieu-dit *Les Michons* (581m de dénivelé, 10.5km, IBP 60) et le groupe C, composé de marcheurs plus modérés menés par Marie-Thérèse, est allé jusqu'au col (380m 6.5km). **Le pique-nique nous a tous réunis au col.**

Nous avons ensuite repris la route et avons fait un arrêt au **site géologique du Serre de l'Âne** où sont exposés des fossiles datant du crétacé, ce qui nous a plongé à des millénaires en arrière. Nous sommes arrivés en fin d'après-midi à *Rémuzat*, charmant village drômois, au village de vacances « *Les Lavandes* ». C'est une **belle bâtisse ombragée, aux volets bleus**, flanquée d'une piscine extérieure qui fera notre bonheur au retour des randonnées.

Le lendemain, mardi 3 octobre, le groupe B est parti de l'hôtel à pied, pour le *Rocher du Caire* (700m de dénivelé, 12km, IBP 73). Ce groupe devait monter par des échelles sur le rocher mais suite à une erreur de direction, nous



**n'avons rencontré les échelles qu'au retour !!!** La descente étant assez vertigineuse, nous nous sommes partagés en deux groupes, l'un de 3 personnes qui se sont engagées vaillamment vers les échelles, alors que le reste du groupe est descendu par des chemins plus tranquilles, dans la campagne et les champs d'amandiers. Le groupe C est parti en balade cool pour le même lieu, après un bref transfert en voiture, sous un soleil de plomb (362m de dénivelé, 7km). Le sentier longe une falaise en surplomb de *Rémuzat*. **De nombreux vautours tournoyaient au-dessus de nos têtes.** Lors du pique-nique, Marie-Thérèse nous a offert un **récit de chansons espagnoles**. Au retour nous nous sommes arrêtés à l'*Abbaye de*

*Bodon*, datant du XIIème siècle et dont la chapelle subsiste.

Le mercredi 4 octobre, nous sommes repartis en voiture pour le *Rocher du Caire* où nous avons pu observer de plus près, les vautours **avec des guides ornithologues**. Nous avons découvert les vautours fauves, les plus nombreux et les vautours moines. Les vautours percnoptères et les gypaètes barbus sont évoqués par la guide car ils fréquentent parfois le site, mais nous n'avons pas pu les observer. Les gypaètes furent en voie d'extinction, puis réintroduits. Les percnoptères sont des migrateurs. **L'après-midi est libre, occupée par la piscine, la pétanque et une représentation théâtrale.** Le soir, nos organisateurs ont préparé un apéro près de la rivière *l'Oule*.

Le jeudi 5, nous sommes partis à pied du centre. Le groupe B pour *Montrond et la Tête de Mouret* (637m de dénivelé, 13.1km, IBP 66) et le groupe C pour le *Pas du Loup* (442m de dénivelé, 10km). Nous avons pique-niqué ensemble, à la *Cabane de Clermon*.

Vendredi 6, le dernier jour, nous avons pris la route tôt et nous nous sommes arrêtés à *La Roche des Arnaud* pour une randonnée en deux groupes, vers la même destination : la *maison forestière de Matacharre* (468m de dénivelé, 10km, IBP 50).

Nous sommes arrivés sur *Embrun* en fin d'après-midi. Nous avons passé un séjour très réussi, avec de **belles randonnées et une programmation parfaite** grâce aux bons soins de nos organisateurs : Bernard TRESALLET, Guy LIZERETTI lui-même accompagnateur, Marie-Thérèse FIGUEORA et Jean-Louis AURISSERGUES, merci à eux.

Les deux MIREILLE

## LE COIN DU CORSAQ

### UNE ASSEMBLEE GENERALE DYNAMIQUE

L'Assemblée Générale de notre club s'est tenue le 20 octobre 2023 à l'*Auberge de Jeunesse de Guillestre*. 46 adhérents étaient présents sur 83 à jour de leur cotisation. Richard MAZZELLA Président du CODERS 05, était également présent.

Lydie GERMAIN, notre Présidente, a présenté un rapport moral positif, constatant que le nombre d'adhérents avait déjà dépassé celui de l'année 2022/2023. Il est à ce jour de 89 inscrits dont 12 nouveaux ! Et ceci malgré les difficultés d'inscription liées au passage à l'informatique. **Le nouveau logiciel nous a donné en effet bien du fil à retordre !...** Les activités qui recueillent le plus de participants restent la gymnastique et la randonnée pédestre.

Malgré tout, le nombre d'adhérents augmentant et quelques anciens animateurs souhaitant arrêter leur activité, **il va falloir envisager de nouvelles formations.** Heureusement deux volontaires se sont déjà fait connaître : Odile VARET pour la gym et Serge MARCHIONINI pour la randonnée.

Le rapport d'activités a confirmé ce que Lydie avait souligné : **beaucoup de participants aux cours de gym**, maintenant au nombre de 2, l'un à *Arvioux* et l'autre à *Guillestre* dans des salles prêtées gracieusement par les communes. Des randonnées pédestres très fréquentées : **2 niveaux de balades à la journée** ont été proposés cet été, sans oublier les randos douces à la demi journée. Quelques randonnées d'un niveau plus difficile ont également eu lieu. L'hiver les sorties raquettes encadrées par Lydie ont toujours des adeptes. Deux jours au *Refuge MAUTINO* ont réjoui 18 participants. Les séances de ski de fond, animées par Denis

## VOTRE AGENDA

**Le prochain Comité DiRecteur du CODERS se tiendra Vendredi 1er Mars 2024 à 9h30 à La Bâtie Neuve**

BELLIER, ont continué à rassembler 6 à 8 personnes toutes les semaines.

Le rapport financier préparé par Régine LEMARIEY, a fait apparaître des comptes équilibrés.

Une petite **commission séjour de 4 personnes** s'était mise en place durant l'hiver et a pu proposer 2 séjours :

- un en janvier à *Bessans en Savoie*,
- un second début octobre, à *Bouvante-le-Haut dans le Vercors*. Ces séjours ont toujours un grand succès avec une participation accrue.

Dans les projets nous avons reparlé de la mise en place de **randos douces sur le Guillestrois**, ce qui avait déjà été évoqué l'année dernière. Un nouveau séjour à *Bessans* est déjà prévu pour cet hiver, un autre est en cours de préparation pour l'automne, en *Haute Savoie*.

L'Assemblée Générale a été suivie d'un repas sur place à l'*Auberge de Jeunesse* où l'accueil est toujours aussi sympathique.

Merci à tous pour cette belle participation !

Annie MASSIMELLI

### Séjour automnal

A l'automne, un séjour dans le *Vercors* a été proposé aux adhérents, **33 personnes ont répondu favorablement**.

Celui-ci s'est déroulé du 9 au 13 octobre au *Centre La Jacine à Bouvante le Haut*, au bout de la *Vallée du Royans* et à proximité du *Plateau du Vercors*.

Le beau temps était au rendez-vous toute la semaine, ce qui nous a permis de randonner tous les jours: 2 randonnées par jour étaient proposées: *Font d'Urle, la Forêt de Lente, le Plateau d'Ambel*. C'est à *Vassieux* que nous avons visité le *Mémorial de la Résistance en Vercors*.



Sur le chemin du retour, Sabine nous a fait une visite guidée de l'*Abbaye Sainte-Marie de Léoncel*, abbaye cistercienne fondée en 1137.

Nous sommes tous revenus enchantés de cette escapade automnale.

Geneviève MONIER

## LE COIN DE LA RSPG

### Une saison entre problèmes ... et satisfactions

Cette saison fut perturbée par des **dérives de gestion de la FFERS**, dérives qui ont mis à mal ses finances: notamment la commande, dans des conditions obscures, d'un **nouveau programme informatique très onéreux et inadapté** aux besoins d'une fédération sportive. Ce système, qui devait permettre entre autres une meilleure gestion des licences, fonctionne mal. **Nous avons encore à ce jour, des problèmes** pour enregistrer les dernières licences, et aucune réponse aux messages que nous envoyons pour trouver une solution. Ces problèmes de logiciel ont entraîné un surcroît de

travail pour les responsables des adhésions de notre club.

De plus, l'AG de la FFERS la semaine dernière s'est tenue dans des conditions conflictuelles, et le problème n'est toujours pas résolu.

Malgré tout, **pour la RSPG, au cours de la dernière saison, les nombre d'adhérents a bien augmenté**. Les activités en salle ont fait le plein lors des inscriptions, et les sports de plein air se sont déroulés dans de bonnes conditions. Enfin, pas moins de **8 séjours sportifs ont eu lieu**, dans une ambiance conviviale et avec une météo favorable. Nous avons compté deux séjours pour le ski et les raquettes, 5 pour les randonnées pédestres et 1 pour le VTC AE.

Dès le mois de septembre, **une nouvelle activité « Activ'mémoire » a débuté, avec 3 séances par semaine**. Avec les premiers froids qui ont tardé à venir, nous allons débiter les sports d'hiver; ayons l'espoir que la neige sera cette année 2024 au rendez-vous. **2 séjours raquettes et ski sont déjà programmés**, l'un en janvier et l'autre en mars. Les séjours « randonnées » du printemps et de l'été sont en cours de préparation.

Avec l'espoir que les problèmes de gestion de notre fédération trouvent rapidement une solution pérenne, **je reste optimiste pour notre club**.

Tous les dirigeants et les animateurs sportifs de la RSPG se joignent à moi pour **souhaiter à tous, une bonne et heureuse année 2024**.

Henri CIRERA

## LE COIN DE LA RSPV

### Fête d'automne à la RSPV

Ce vendredi 27 novembre, 40 membres de notre club se sont réunis à la salle polyvalente de *La Faurie* **pour fêter l'automne : anciennement, c'était la fête du beaujolais !!!**

**La soirée fut très chaleureuse**, même si dehors quelques flocons tombaient, agrémentés d'un mistral glacial. Le buffet composé de plats apportés par les participants fut très apprécié. A l'intérieur, l'ambiance fut chaude sous la houlette de nos deux animateurs *Christian et Jean-Claude ...*

*Jean-Claude* a dirigé un groupe de danseurs (surtout des danseuses d'ailleurs) qui nous ont exécuté des numéros très bien menés et surtout hilarants ; merci à eux pour leur investissement ; quant à *Christian*, il nous a fait une imitation de *Dalida* digne des plus grands à l'applaudimètre: ce fut un triomphe.

Pour continuer, *Annie et Nicole* nous ont initié à la danse en ligne,

**une avant-première avant la création de l'activité en septembre 2024**. Merci à elles aussi !!!

Puis les danseurs, danseuses, se sont défoulés sur la piste sur des rythmes des années 80.

Merci à tous les organisateurs et organisatrices de cette belle soirée

**A l'année prochaine !!!**

Jean-Yves BERTRAND



## Programme des Randonnées « du Mardi » du B A R S - 1<sup>er</sup> trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
02 janv.					<b>Repos - Fêtes de Famille</b>					
09 janv.	Gap	12 km 1,50 €	8h30		Vin chaud organisé par la RSPG - 2 Groupes rando et promenade					
16 janv.	La Bâtie Neuve	3 km	9h	Maïte	Les Bres, Les Clots, Les Granes, suivi du REPAS SANGLIER					
23 janv.	Tallard	19 km 2 €	9h	Catherine	Le tour de Saint Abdon					
30 janv.			9h	Jean-Marc	Sortie Raquettes					
06 fév.	Les James	5 km 0,50 €	9h	Maïte	Les James, Les Jacobs, l'Hôpital					
13 fév.	Le Lauzet/Ubaye	38 km 4,50 €	9h	Cath et MG	Le village disparu - Histoire et Patrimoine - sentier découverte					
20 fév.	Montgardin	10 km 1 €	9h	M et P	Tour des Bois Seignièrés					
27 Fév.	Forest St Julien	15 km 2 €	9h	Catherine	Circuit du Pont Blanc					
05 mars	La Freissinouse	18 km 2 €	9h	M et P	Boucle la Selle St Anne Lac de Corréo Le Forest					
12 mars	Rambaud	8 km 1 €	9h	Maïte	Gros Bois L'Hermitage					
19 mars	St Etienne du Laus	10 km 1 €	9h	M et P	Aller-retour Les Demoiselles Coiffées de Remollon					
25 mars	Piegut	22 km 2,50 €	9h	Catherine	Les Crêtes de la Colle					

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Programme des Randonnées « Raquettes » du B A R S - 1<sup>er</sup> trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
04 janv.	Col Bayard	17 km 2 €	08 h 30	Jean-Pierre	Centre d'Oxygénation – Initiation raquettes			200		7 km
11 janv.	Les Payas	23 km 3 €	08 h 30	Patrice	Lac de Barbeyroux			450		10,8 km
18 janv.	St Firmin	34 km 4 €	08 h 30	Jean-Marc	Maison forestière des Vachers			320 670		9,2 km 14 km
25 janv.	Serre-Eyraud	27 km 3 €	08 h 30	Patrice	Cabane de l'Aupette + les Crêtes			530 840		
01 fév.	Puy-St-Vincent	70 km 8,50 €	08 h 30	Jean-Marc	Tête d'Oréac			550		11 km
08 fév.	Les Meyries	71 km 8,50 €	08 h 30	Jean-Marc	Col de la Crèche			620		10 km
15 fév.	Les Audiberts	34 km 4 €	08 h 30	Patrice	Circuit en forêt			570		9 km
22 Fév.					Séjour à Val Maira du 20 au 24/02					
29 Fév.	Crévoux	42 km 5 €	08 h 30	Patrice	Cabane de la Ratelle			680		10 km
07 mars	Vallon du Fournel 1300 m	65 km 8 €	08 h	Jean-Marc	Le Col d'Anon			650		
14 mars	Pelvoux Vallouise	73 km 8,50 €	08 h	Jean-Marc	Le Vallon et les Chalets de Chambran			480		7,5 km
21 mars	Les Orres	40 km 5 €	08 h 30	Patrice	Le Vallon du Muretier			750		12 km
28 mars	Larche	95 km 11,50 €	08 h	Patrice	Le Vallon du Lauzanier		3538 ET 3639 OT			

(\*)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.



**Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive**  
**1er Trimestre 2024**  
**Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)**

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
------	-------	-------------	-------------------	--------	-------	--------	-----------	-----	-------------

Pas de programme trimestriel établi à l'avance pour le 1<sup>er</sup> trimestre, car il va s'établir au fil de l'eau, au fur et à mesure, en prenant en compte les conditions d'enneigement du moment. Il est visible et actualisé en temps réel sur le site du club [cers05.fr](http://cers05.fr)

<i>Responsable</i>	<i>Lieu de la rando</i>	<i>Raquettes MARDI</i>	<i>Ski de fond VENDREDI</i>	<i>Responsable</i>	<i>Responsable téléphonique</i>
			vendredi 5 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 9 janvier	vendredi 12 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 16 janvier	vendredi 19 janvier	Denis	Précisé par mail
			vendredi 26 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie		Séjour Bessans	Séjour Bessans	Denis	
Lydie	Précisé par mail	mardi 6 février	vendredi 9 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 13 février	vendredi 16 février	Denis	Précisé par mail
			vendredi 23 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 27 février	vendredi 1 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 5 mars	vendredi 8 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 12 mars	vendredi 15 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 19 mars	vendredi 22 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 26 mars	vendredi 29mars	Denis	Précisé par mail

Demiers renseignements par mail de l'animateur 2 jours avant la rando -  
Inscription obligatoire auprès de l'animateur. Participation au covoiturage : indiqué sur le mail.

**Raquettes: les sorties seront limitées à 14 personnes et le DVA sera souvent obligatoire.**

Sorties raquettes prévues par les responsables selon météo, nivologie :

Clapeyto, La Blanche, Lac de Roue, Clot Henry, Sommet Bucher, Col d'Izoard, Col du Longet, Bergerie de la Gardiole, Col de Bramousse par Ceillac, Chalet de Fontouse, Col de la Coulette, Col de la Crèche, le Queyron, Croix de Curlet, Alpagnes de Fontantie, Cervières.....

Sans oublier la sortie au clair de lune en février ou mars.....

**Ski de fond**

Les sorties ski de fond seront souvent à la journée avec pique nique

La Blanche, Col Agnel, Col d'Izoard, Lac de Roue, Haute vallée du Guil, vallée du Cristillan, mais aussi Crévoux, Les Fonds de Cervières, La Vallouise, Névache

Un séjour de 4 jours est prévu à Bessans du 28 janvier au 1er février.

**Randonnée pédestre**

Si les conditions le permettent, les autres animateurs proposeront des sorties sans raquettes à plus basse altitude. Toujours le mardi et renseignements sur la sortie, l'avant-veille.

Un séjour multi-activités (ski de fond, raquettes, ski de piste....) de 4 jours est prévu à Bessans du 28 janvier au 1er février.

		Type		h RDV	Dist.			Dénivelé m /	Durée	Observations
Jour	Date	Niveau	Animateur(s) responsable(s)	parking*	km	Départ rando	But rando / alt. max.	Parcours km	marCHE	
DIM	07/01/24	Raq	??							
mardi	09/01/24		<b>Vin chaud CODERS à GAP</b>							
jeudi	11/01/24	B/C	M BARBESIER	9h00 / P	20km	La Roche des Arnauds	Le circuit des Baux	300m / 10km	4h00	
		Raq	G GIRAUD							
DIM	14/01/24	Raq	A MAUREL							
mardi	16/01/24	Cool	G GIRAUD & N BOSCO	9h00 / D	38km	Upaix	Le circuit d'Upaix	200m / 8km	3h00	
		Raq	G VARIN							
jeudi	18/01/24	B/C	B ROUGNY							
		Raq	M BARBESIER							
DIM	21/01/24	Raq	H CIRERA							
<b>Du 22 au 26 janvier Séjour "PELVOUX"</b>										
jeudi		Raq	H CIRERA							
DIM	28/01/24	Raq	A MAUREL							
mardi	30/01/24	Cool	H CIRERA & S BOREL	10h00 / P	15km	Tallard	Les côtes du Château	150m / 7,5km	4h00	
		Raq	JL NICOLLET							
jeudi	1/2/24	B/C	G GIRAUD & N BOSCO	9h00 / P	14km	Lachaux	Autour de Chanaux	580m / 14km	6h00	
		Raq	M BARBESIER							
DIM	04/02/24	Raq	M BARBESIER							
mardi	06/02/24	cool	S BOREL & B ROUGNY	9h00 / P	45km	Saléon	Plateau de Saléon	200m / 7km	3h00	
		Raq	G VARIN							
jeudi	08/02/24	B/C	A MAUREL & M BARBESIER	8h30 / S	7km	la Freissinouse	autour du lac Pelleautier	350m / 10km	4h00	
		Raq	B ROUGNY							
DIM	11/02/24	Raq	J L NICOLLET							
mardi	13/2/24	cool								
		Raq	G VARIN							
jeudi	15/2/24	B/C	H CIRERA & A MAUREL	9h00 P	30km	Upaix	circuit ouest	250m 9km	4h00	
		Raq	R SADOUE							
DIM	18/2/24	Raq	A MAUREL							

mardi	20/2/24	Cool	N BOSCO & D BUTERA	9h00 / D	8km	Rambaud	Le grand bois	250m / 7km	4h00	
		Raq	G VARIN							
jeudi	22/2/24	B/C	N BOSCO & F BOMPAR							
		Raq	B ROUGNY							
DIM	25/02/24	Raq	H CIRERA							
mardi	27/02/24	cool	B ROUGNY & N BOSCO							
		Raq	M BARBESIER							
jeud	29/02/24	B/C	S BOREL & M BARBESIER	8h30 / P	47km	Ribiers	St Aubert	500m / 10km	4h00	
		Raq	R SADOUE							
DIM	03/03/24	Raq	M BARBESIER							
mardi	05/03/24	cool	E LEBLANC & R SADOUE	9h30 / D	10km	La Batie Vieille	Tour historique du village	200m / 7km	3h00	
		Raq	JL NICOLLET							
jeudi	07/03/24	B/C	B ROUGNY & N BOSCO							
		Raq	H CIRERA							
DIM	10/03/24	Raq	A MAUREL							
<b>Du 11 au 15 mars séjour "Arêches-Beaufort"</b>										
mardi	12/03/24	cool	N BOSCO & A MAUREL	9h00 / D	24km	Les Ivans	Col Lebraud	290m/8km	4h30	
		Raq	J L NICOLLET							
jeudi	14/03/24	B/C	A MAUREL & A MOUSSIER	8h30 / S	38km	Veynes Glaise	Pierrefeu les Pascaux	420m / 10km	5h00	
		Raq	??							
DIM	17/03/24	Raq	??							
mardi	19/03/24	cool	N BOSCO / A MAUREL							
		Raq	TOUS				Fête de la neige			
jeudi	21/03/24	B/C	S BOREL & A MAUREL	8h30 / P	65km	Noyers sur Jabron	Vieux Noyer	410m / 10km	5h00	
		Raq	??							
DIM	24/03/24	Raq	M BARBESIER							
mardi	26/03/24	cool								
		Raq	??							
jeudi	28/03/24	B/C	A MAUREL & N BOSCO	8h00 / S	40km	Esparron	Lac de Peyssier	680m / 14km	5h30	
		??	E LEBLANC & R SADOUE		90km	Sortie journée en car	Les aiguiers	***		Excursion
			M BARBESIER							
DIM	30/03/23	Raq	A MAUREL							

\*\*\* C :150m/10km/ 3h45 ou/et B:450m/15km/5h  
Prochaine réunion programmation : lundi

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

## Randonnées 2024 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 1er- trimestre

Jour Date	Destinations	Distance / Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu de la randonnée / Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelée	Durée	Niveau
Lundi 8 janvier	Bord du Buech		10h	Michel	Aspres- Galette des rois en fin de randonnée	3338OT	30m	2h40	*
Lundi 15 janvier				Henri	Raquettes selon enneigement				
Lundi 22 janvier	Tour des marais bouligons	35 kms	9h/9h45	Christian Laurence	Raquettes selon enneigement Départ de Beaurières – circuit de 10kms	3238OT	337m	3h	**
Lundi 29 janvier				Michel	Raquettes selon enneigement				
Lundi 5 février	Les hauteurs de Sisteron	49 kms	8h30/9h30	Jacques Jean Yves	Raquettes selon enneigement Départ de Sisteron – 12kms		361m	4h20	***
Lundi 12 février	Tour du Lac de Lazer	37kms	9h30/10h	Henri Maurice	Raquettes selon enneigement Départ d'Upaix -14kms	3339OT	250m	4h30	**
Lundi 19 février				Gilbert	Raquettes selon enneigement				
Lundi 26 Février	Boucle du viaduc de la selle	23kms	9h30/10h	Michel Laurence	Raquettes selon enneigement Départ de Gap - 10kms	3338ET	231m	3h	**
Lundi 4 mars	?			Henri-Michel Franco	Raquettes selon enneigement				
Lundi 11 mars	?			Jacques Jean Claude	Raquettes selon enneigement				
Lundi 18 mars				Gilbert Marie-France	Raquettes selon enneigement				
Lundi 25 mars	Boucle St Apotre	8	9h/9/20	Christian Laurence	Raquettes selon enneigement 10kms	3338OT	747m	5h	***
					Du 22 au 25 janvier séjour Ceillac				



(\*)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/ Françoise 0670704995- jean Claude 0689930547 / Gilbert-0658070588/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 JEUNE

On dit : être à la diète, faire maigre ...

Le Jeûne est une pratique qui consiste à **se priver de nourriture**, accompagnée ou pas de privation de boissons.

Il existe différents types de Jeûne :

- Partiel intermittent
- Prolongé total
- Thérapeutique

Lors d'un Jeûne, au niveau des cellules de l'organisme, **celles qui sont saines réduisent leur métabolisme pour s'adapter**; par contre, les cellules dysfonctionnelles, désarmées, s'autodétruisent ; c'est ce que l'on appelle l'**autophagie** (Dr Lionnel COUDRON)

► **Le Jeûne partiel** : il fait partie intégrante de pratiques de certaines religions (carême, ramadan, kipour, ...) associé ou non à une activité physique, à la prière ou à la méditation.

► **Le Jeûne prolongé** : cette phase commence le 5/7ème jour du Jeûne, et **peut durer plusieurs semaines** ; elle se caractérise par une perte protéique marquée et stable ; ce Jeûne entraîne une élévation importante de la concentration plasmatique des corps cétoniques : de ce fait, **le cerveau oxyde beaucoup moins de glucose**, et par des phénomènes hépatiques et rénaux complexes, il permet un maintien ou une décroissance plus lente de la masse protéique musculaire. Cette épargne protéique permet une survie prolongée dans les limites définies. **Un Jeûne inférieur à trois semaines chez une personne de corpulence normale, ne présente pas de danger.**

► **Le Jeûne total** n'a été étudié que chez les animaux, et en particulier chez le manchot Empereur.

► **Le Jeûne thérapeutique** : comme son nom l'indique, **il est encadré par des professionnels** de santé : médecins nutritionnistes, diététiciennes. Il est proposé dans certaines pathologies chroniques : le diabète de type 2, l'hypertension artérielle, le cancer, et les personnes en surpoids ou obèses. Mais **les études cliniques sont à ce jour insuffisantes pour recommander du Jeûne thérapeutique.**

**Le Jeûne intermittent est un mode de vie pour toute une vie** : c'est celui qui est le plus pratiqué. C'est une forme de restriction alimentaire sur des périodes de temps, qui consistent à consommer des aliments pendant une période de 8 heures, et à jeûner le restant de la journée ; on l'appelle le **Jeûne intermitemps 16/8.**

**Le Jeûne en jours alternés** : un jour on mange, et un jour on ne mange pas (ou diète de 2 jours sur 7) : **c'est le Jeûne périodique.** Le concept de ce Jeûne n'est pas de **changer** radicalement les produits que l'on consomme, mais plutôt **le moment exact où vous les mangez** ; limité dans le temps, il permet une perte de poids et de masse grasse. Pendant le Jeûne intermittent, il est très important de s'hydrater : eau, tisanes, thé... **Chez les gens qui n'ont aucun problème de santé connu**, qui ne prennent aucun médicament, **c'est tout à fait possible de le faire de façon raisonnable.**

Le Jeûne intermittent peut **accroître la santé cardio-dynamique**, en diminuant la pression sanguine, la résistance à l'insuline et le stress oxydatif.

### Les dangers du Jeûne :

Il est **contre-indiqué chez les enfants**, les adolescents, les femmes enceintes, allaitantes, **les personnes âgées**, et il particulièrement dangereux chez **les personnes ayant une santé fragile**, car l'organisme va consommer de la masse protéique ; il s'attaque directement aux muscles de l'individu fragilisé ; cette fragilité entraînant une baisse de l'activité physique, une faiblesse, un risque accru de chutes et de fractures, une augmentation de dépendance et une diminution de la qualité de vie.

### Le Jeûne entraîne :

- La perte de sels minéraux ; ne pas compenser cette perte peut conduire à de l'hypotension et donc à des vertiges et des malaises.

- Une baisse du potassium
- Une acidose qui provoque mauvaise haleine, des nausées et des migraines
- Des troubles alimentaires : compulsions

**Le Jeûne n'est pas une solution pour maigrir** : il va mécaniquement engendrer une perte de poids au début, mais l'organisme va réagir en mettant en place des stratégies de compensation. D'un point de vue scientifique, aucune étude n'a réussi à démontrer la preuve d'un effet bénéfique ou délétère chez l'homme.

**Conclusion** : si l'on veut pratiquer un Jeûne intermittent, il faut **savoir se rapprocher des professionnels de santé.**

Monique BARBESIER

