ENTRE NOUS

RETRAITE SPORTIVE
Fédération Française de la Retraite Sportive
CODERS 05

N° 83 JANVIER 2022

Plateau de La Coche - Photo Bars

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

LE MOT DU PRESIDENT

VOEUX 2022

La période des vœux est toujours très particulière. **Chacun attend quelque chose de différent et de très personnel**, en fonction de sa propre situation.

Souhaiter une ***« bonne santé »*** est la moindre des choses, mais nous n'avons aucune prise sur ce point qui nous préoccupe tous, tant pour nous que pour nos proches, et à notre âge, souvent plus encore pour nos proches que pour nous.

Nous vous « souhaitons le meilleur », et chacun y mettra ce qui lui est cher. J'y rajouterai à titre personnel « mes amitiés sportives », sincères et très adaptées à la situation compliquée que nous vivons depuis bientôt deux ans.

Toutes les rencontres entre adhérents sont une source de satisfaction, pour peu qu'on revienne à l'essentiel de notre vie de « retraités-actifs »

Concernant « mon » essentiel, je rendrai le tablier de Président du CODERS 05 à la fin de la présente saison, comme indiqué lors de notre AG. Inutile de revenir sur les raisons qui m'ont poussé à démissionner de mes fonctions au sein de la FFR : ce serait encore considéré par certains comme une critique gratuite, alors qu'il s'agit de désaccords profonds sur le fonctionnement de cette très belle structure, fonctionnement que j'avais envisagé de façon vraiment radicalement différente avant les élections.

Je n'aurais jamais imaginé **la « tempête » provoquée par le « dossier EGLETONS »** : c'est la goutte d'eau qui a fait déborder le vase et qui m'a explosé à la figure. Mais l'affaire est close. L'essentiel est bien que les candidats à ce séjour aient été indemnisés, je me suis battu pour qu'il en soit ainsi.

Le bénévolat est vital pour les Associations, mais il est parfois décevant. Mon successeur saura reprendre en main ce sur quoi j'ai probablement mais involontairement échoué. Rien à regretter, j'ai fait de mon mieux, mais quelqu'un a écrit que « le mieux est l'ennemi du bien ». **Merci aux équipiers du CODIR, plus particulièrement à ceux du Bureau**.

On se reverra autour des sentiers de rando, des boulodromes, du Vin Chaud, des courts de Tennis, des tables de PING ... et autres.

Très bonne année 2022.

Richard MAZELLA

LE COIN DU CODERS

Vin chaud du CODERS 05
Jeudi 6 janvier 2022

Randonnée de la matinée, avec une petite boucle de 250 m de dénivelé et 2h30 de marche environ.
Rendez-vous de départ : 9h00 sur le parking de la gare de La Bâtie-Neuve.
Vin chaud à partir de 12h00
dans la Salle des Fêtes de La Bâtie-Neuve.

VOTRE AGENDA

Le prochain COmité DIRecteur du CODERS se tiendra le Vendredi 4 Mars 2022 à 9 h 30, salle Dum'art, 14 Av. Cdt Dumont à Gap

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

SEJOUR VERDON

Il est des proverbes qu'il est bon de faire mentir. « **Jamais deux sans trois** » dans notre cas est de ceux -là ! En effet, avec ce fichu virus qui nous gâche actuellement la vie, cela faisait deux fois que nous remettions cette sortie ! Et bien cette fois-ci, elle a vraiment eu lieu !

Nous étions donc 15 pour ce court, mais tant espéré

séjour. Départ le 13 octobre, retour le lendemain, avec une nuit passée au « ***Chalet de la Maline*** ». Notre petit convoi de 4 voitures partît de *La Bâtie* à 8H30. Cette première journée devait être consacrée au voyage aller, à la dépose de deux voitures à notre point d'arrivée du lendemain, et à « une petite mise en jambes » sur « ***le chemin de l'IMBUT*** ». Mais la splendeur des lieux a fait que le groupe s'est vraiment pris au jeu sous la houlette de *Jean-Marc* (votre serviteur, pour cause de jambe récalcitrante préférant se réserver pour le lendemain), et ce qui devait être qu'un aperçu, se transforma en une véritable sortie de plus de 5 heures. Dans le cadre idyllique qui nous était proposé, la soirée fut excellente, et agrémentée d'un copieux et succulent repas.

Jeudi matin, c'est le moment du « gros morceau » : ***le sentier « du Blanc Martel »*** de 20 km, qui nous mènera jusqu'au « ***Point Sublime*** ». Parcours agrémenté de marches, d'échelles (252 échelons et 100 m de dénivelé), de tunnels, le tout tantôt au fond du canyon, tantôt ***en surplomb du Verdon.*** Que demander de plus pour une belle journée ? Pour ce qui est du contexte : beau temps, peu de monde sur le chemin, bonne météo et des couleurs automnales bien installées. Pour ce qui est dépendant de nous : **bonne ambiance, entraide, vigilance** des animateurs dans les passages délicats, si bien que malgré la fatigue, tout le monde passa une superbe journée qui se clôtura, avant de reprendre la route du retour, par le classique pot de l'amitié.

Les impressions sont unanimes : **tout le monde a été séduit par ces lieux**. Leur caractère encaissé en fond de vallée étroite, leur donne un caractère intimiste complètement dépaysant pour nous qui sommes habitués aux vastes horizons montagnards. Les difficultés du parcours ont malgré tout un caractère récréatif, particulièrement le dernier tunnel long de près d'un kilomètre. Tous ces éléments font de cette sortie un incontournable que je ne peux que vous encourager à découvrir ou faire découvrir à vos amis.

Daniel COURTOIS

Randonnées du mardi matin et A++
du 1er trimestre 2022: prière de vous rendre sur le site du BARS pour consulter le programme:
https://sites.google.com/site/clubbastidon/actualités

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

Le Yéti ?

Immédiatement vous pensez à l'abominable homme des neiges, velu et poilu, qui vit dans l'***Himalaya***. D'abord, personne ne l'a jamais vu, donc je ne vais pas en parler, mais d'une application intéressante que l'on trouve sur le site de ***camptocamp*** à l'adresse suivante :

https://www.camptocamp.org/yeti

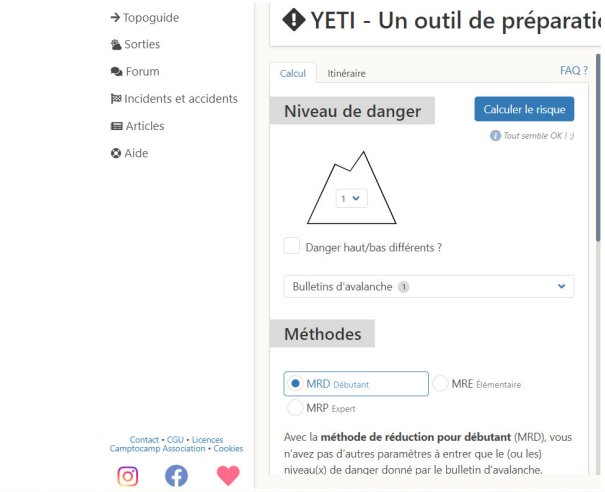
Yeti est une application interactive, qui permet de préparer une sortie d'hiver, en skis de randonnée ou en raquettes, pour diminuer les risques. **C'est le rôle de l'animateur de se renseigner avant la randonnée**, mais chacun peut réfléchir avant la sortie.

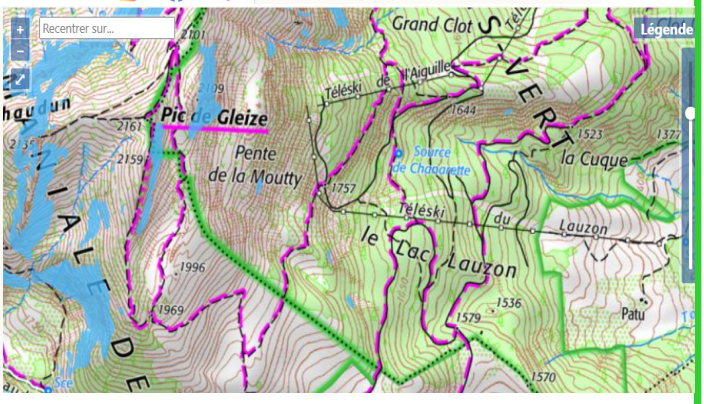
Nous connaissions déjà les points suivants:

► D'abord, **Météo France** émet chaque jour le bulletin d'estimation du risque d'avalanche ***(BERA)*** avec un indice de 1 à 5 (1 = danger faible ; 2 = danger limité ; 3 = danger marqué ; 4 = danger fort ; 5 = danger très fort synonyme de renoncer à sortir).

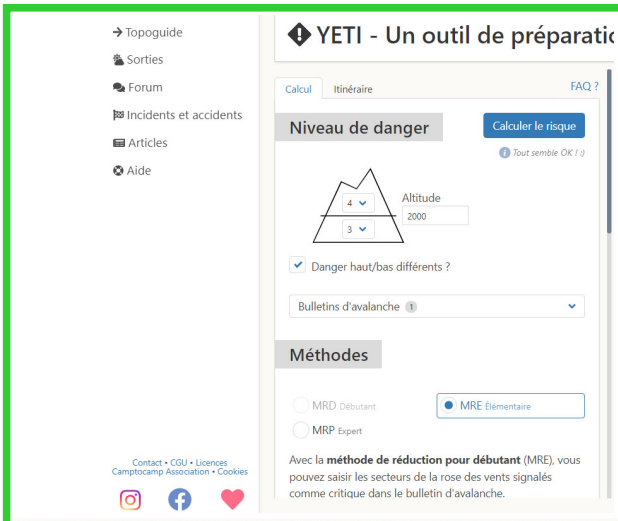
► Il y a aussi l'**IGN qui donne la carte des pentes** 30°, 35°, 40° . En gros, **en cas de degré 3 marqué**, la stabilité du manteau neigeux est faible dans les **pentes supérieures à 30°** et le déclenchement d'avalanches probable. Dans ce cas le choix de l'itinéraire et des pentes devient crucial. L'application Yéti va interpréter tout cela et donner les zones (en bleu sur les copies d'écran ci-dessous) où il ne faut pas aller car le risque est maximum.

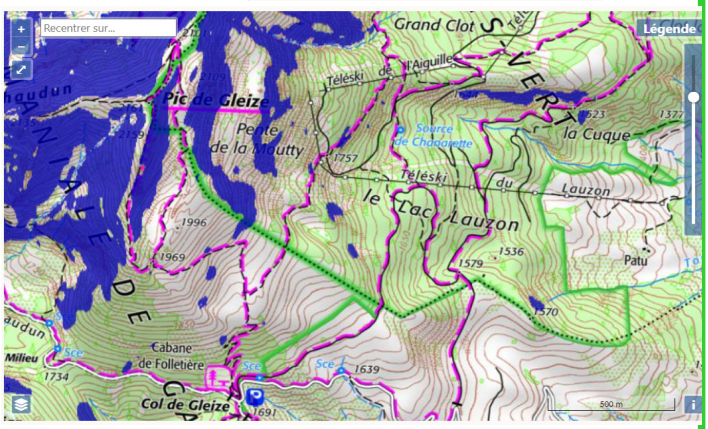
Je joins deux copies d'écran pour illustrer une sortie vers le pic de Gleize. La première copie ci-dessous, **avec un risque 1 quel que soit l'altitude :**





La deuxième **avec un risque 4 au-dessus de 2000m et un risque 3 en dessous** (cas relevé le 8/12/21)
Dans ce 2ème exemple, on s'aperçoit qu'il y a un réel danger à monter jusqu'au col à 2101m entre le pic de l'Aiguille et le pic de Gleize. Et dans ce cas il faut mieux renoncer à cette ascension. Voilà une illustration sommaire des possibilités de cette application intéressante **et gratuite** qui devrait nous fournir une bonne aide dans la prise de décision.





Patrice LEFRANCOIS

LE COIN DU CERS

Le Pot des nouveaux adhérents

(ou de la difficulté de gérer l'association en temps de pandémie ...)

Lors de notre comité directeur du 6 septembre, nous avions laissé en suspens l'organisation du pot des nouveaux adhérents, la situation sanitaire étant encore incertaine. En cours de randonnée, le 14 octobre, en comité restreint, nous avons décidé d'organiser la manifestation et d'en fixer la date, l'évolution de la pandémie étant favorable. **S'assurer que la salle est disponible,** que les cuistots le sont également, effectuer les démarches pour officiellement **bloquer la date**; l'opération est sur les rails. **Diffuser l'information** vers les adhérents, **collecter les inscriptions**, réactiver l'approvisionnement des gobelets de bienvenue pour en disposer dans les temps, commander le Beaujolais ...

Le temps court et la situation sanitaire se dégrade. **Faut-il adopter le principe de précaution** et tout arrêter, ou accepter de prendre un risque et maintenir l'organisation ? Si l'adhérent fait le choix individuel de participer en connaissant les conditions de l'organisation, le dirigeant implique l'ensemble des participants et au-delà l'association. Si tout se passe bien, l'organisateur peut pousser un Ouf de soulagement, **en cas de problème les remords seront présents** et les critiques aussi probablement...

Finalement 110 adhérents se sont retrouvés à *la Baratonne* ; les membres du comité directeur et les animateurs ont été présentés aux **16 nouveaux licenciés participants**. Le gobelet du CERS a été offert aux nouveaux adhérents, ainsi qu'aux présents arrivés la saison dernière (le pot n'ayant pu être organisé en 2020). **Le 200 ème licencié** s'est vu offrir un cadeau dans l'esprit de la journée. Comme d'habitude, le buffet accompagnant **l'apéritif et le buffet des desserts** ont été concoctés par nos adhérents qui répondent présents, à la satisfaction de tous. Aux fourneaux, l'équipe habituelle, renforcée par *Jean-Michel* a cuisiné différentes cochonailles pour accompagner ***le Beaujolais nouveau***. *Guy BORGIA* nous a compilé un best-off de ses photos animalières, botaniques ou des paysages que nous parcourons en toute saison; la technique a légèrement perturbé la présentation, mais nous retrouvons

toujours avec plaisir ce qui fait le cœur de notre activité. Chacun(e) semblait satisfait même si nous n'avons pas proposé de danses digestives, alors que les jambes de certaines fourmillaient d'impatience...
Aurons-nous plus de liberté l'année prochaine ???

Bernard TRESALLET

SÉJOUR À GAVARNIE du 12 au 18 Septembre 2021

Dimanche 12 Septembre, 4 h 50 du matin. À partir de *Gap*, un car de la société *Carretour* s'enfonce dans la nuit avec à son bord 30 membres de la FFRS **(19 de la RSPG et 11 du CERS)**. Direction les *Pyrénées* et plus précisément ***le territoire des Grands Cirques*** *(Gavarnie, Estaubé et Troumouse)*, site ***classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO***.

Après plus de 11 heures de trajet en comptant les arrêts, *René* notre chauffeur nous amène à destination, au *Chalet de la Grange de Holle* (refuge du CAF), à 1 km 500 du village de *Gavarnie* qui voit passer chaque année près d'un million de visiteurs. Heureusement, c'est la fin de l'été !

Au refuge, nous rencontrons ***Gérard*** qui va être notre guide. Merci à *Philippe* et à son équipe pour ces repas excellents, mais aussi pour leur gentillesse, leur dévouement et leur dynamisme. **La météo n'étant pas très favorable**, *Gérard* a su nous concocter un programme qui a satisfait tous les participants. Le 1er jour, visite du ***Cirque de Gavarnie***. Le groupe a pu marcher à l'intérieur et admirer *la Grande Cascade*, source du *Gave de Pau*, haute de 423 m, l'une des plus hautes d'*Europe*. Le *Cirque d'Estaubé*, haut lieu du pastoralisme est moins connu et plus discret que ses deux voisins. Les paysages sont plus sauvages. Après le passage du *barrage des Gloriettes,* nous marchons près de 3 h en suivant ***le Gave d'Estaubé***, petite rivière qui serpente le long du sentier jusqu'au fond du Cirque. Le 3ème jour direction ***le Col des Tentes*** pour la merveille qu'est ***la Brèche de Roland*** située à 2 807 m, brèche qui mesure 40 m de large et 100 m de haut. Ce n'est pas sans difficultés qu'une partie du groupe a traversé le ruisseau déversoir du *Glacier du Taillon*, chargée d'eau de pluie de la veille, heureusement, grâce aux cordes et aux connaissances de nos animateurs, nous avons franchi l'obstacle. La météo nous fait arrêter au ***Refuge des Sarradets***. Pendant ce temps, nos autres compagnons ont cherché et admiré les fossiles sur le sentier entre *le Port de Boucharo* et la rivière déversoir. Le lendemain, une forte pluie est annoncée, un groupe part en direction de la ***Cabane de Lourdes*** par *le barrage d'Ossoue* et nous prenons une jolie saucée. L'autre groupe est parti sur ***le sentier des Gypaètes*** avec un panorama

grandiose sur les paysages qui les entouraient; eux n'ont pas pris la pluie. Nous terminons notre séjour par un beau soleil au ***Cirque de Troumouse***. Un groupe part de *la Chapelle de Notre Dame d'Héas.* Comme les jours précédents, le décor est fabuleux. Nous avons apprécié de retrouver dans la matinée,

près du *Belvédère de la Vierge,* l'autre partie du groupe qui nous avait rejoint grâce au petit train qui conduit au cœur du Cirque.

Nous avons pu voir, **comprendre ce qu'est un cirque pyrénéen** car nous n'avons pas cela dans les Hautes-Alpes. Un cirque peut être défini par une enceinte naturelle à parois abruptes de forme circulaire ou semi-circulaire formée par une dépression d'origine glaciaire. Ainsi, le *Cirque de Troumouse* que nous avons vu le dernier jour a une circonférence de 11 km. Durant le séjour, **un groupe a parcouru 63 km avec un dénivelé de 3 100 m** et l'autre 46 km avec 1 600 m de dénivelé. En résumé, tous les jours soit en fin de matinée, soit en début d'après-midi, il se mettait à pleuvoir ; aussi, mettre et enlever nos capes nous prenait de moins en moins de temps ...

Le paysage pyrénéen est beau mais différent de chez nous. Il y a beaucoup de pierres et à une altitude de 1 500 m il y a très peu d'arbres alors que dans les Alpes, on trouve encore des arbres bien plus haut. Les vallées sont étroites et plusieurs fois sur la route les voitures ont dû reculer pour laisser passer notre car.

Un grand merci à Bernard, Christine et Bobo pour l'organisation du séjour, à *Gérard* qui a su nous faire découvrir avec passion sa région, et à nos animateurs *Bernard, Guy et Bernadette*. Avec eux, nous nous sommes tous sentis vraiment en confiance. Le samedi 18 Septembre, la tête remplie de souvenirs pyrénéens et après beaucoup de kilomètres, nous avons retrouvé nos chères villes de *Gap et d'Embrun*. Merci, *René*, pour les heures que tu as passées au volant !

Jean -Marie MOURARD

En deux mots ...

J'ai eu des mots avec une personne, en sortant de chez le boulanger, après avoir acheté un pain complet ; enfin, il était pas complet, puisque j'en ai pris qu'un demi. Excusez-moi pour cette imprécision, **parfois je ne trouve pas les mots**. Il faut dire que j'en ai tellement en tête, une vraie bibliothèque ! Alors, il m'arrive de chercher un mot, avant de le retrouver logiquement archivé sur l'étagère supérieure de ma bibliothèque cérébrale. Ben oui, **j'ai des mots plus hauts que les autres,** comme tout le monde. Je ne sais pas comment vous classez les vôtres, moi, c'est simple : les mots plus haut que les autres sont, comme je viens de vous le dire, rangés avec les mots en l'air. **Sur une autre étagère, les gros mots sont à droite**, les fins mots à gauche et, entre les deux, les mots à double sens. Tout en bas, j'ai les mots de travers qu'il faudra que je range à l'occasion. **J'ai aussi des mots-clés**, cachés dans un coin.

Combien j'en ai en tout ? Difficile à déterminer, disons deux à trois mille, **au bas mot** ! Là encore, comme tout le monde, je n'en utilise qu'une petite partie. Il y a ceux dont j'ignore la signification réelle, mais je les garde en tête ; de temps en temps j'en sors un au cours d'une conversation, ça épate. **On peut avoir du vocabulaire sans toujours l'exprimer;** par exemple l'autre jour, je n'ai pas eu le temps de parler que le dentiste m'a **arraché les maux de la bouche.** Excusez-moi de m'être éloigné du sujet, la dispute ; je n'en parlerai pas, vous me comprendrez à demi-mots. Sachez seulement qu'il pleuvait fort et que nous nous sommes mis à l'abri pour **parler à mots couverts** !!! *Daniel JUDLIN*

LE COIN DU CORSAQ

NOTRE ASSEMBLEE GENERALE,

reflet du dynamisme du club

L'Assemblée générale du CORSAQ s'est tenue le 19 novembre à 10 heures, à l'***Auberge de Jeunesse de Guillestre***. **40 personnes étaient présentes sur 66** à jour de leur cotisation. Un beau score, souligné par la Présidente *Lydie GERMAIN*, qui y voit la marque de **la bonne implication des adhérents** dans la vie de leur Club.

Le nombre d'adhérents n'a pas chuté ; une dizaine de nouveaux sont venus remplacer les partants, ce qui devrait nous permettre d'atteindre le chiffre de 70 adhérents, équivalent à celui de l'année dernière. *Lydie* a évoqué aussi la première participation du CORSAQ au ***Forum des Association***s, le 11 septembre à *Guillestre*, incontournable pour s'implanter sur le territoire.

Enfin les différents rapports moraux, financiers et d'activités ont apporté la même preuve du dynamisme de l'association.

Toutes les activités ont été maintenues avec des randonnées pédestres, douces, en raquettes, en ski de fond … il y en a eu pour tous ! **Seule l'activité gymnastique a été plus impactée** par la crise sanitaire, avec plusieurs mois d'interruption. La reprise s'est amorcée en mai avec des séances en plein air, jusqu'au retour en salle à *Arvieux* seulement fin octobre. Mais là aussi, un projet a vu le jour : **la mise en place d'un cours de gym sur *Guillestre***, suite à une demande forte des adhérents. La mairie a accepté de mettre gratuitement à notre disposition, la salle du dojo. C'est *Régine LEMARIEY* qui anime ces cours avec l'aide d'un animateur, car elle n'a pas terminé sa formation. Les cours ont commencé le 25 novembre avec une bonne participation.

La formation des animateurs a été ralentie par le report des stages, mais 2 formations restent en cours : celle d'*Alain MASSONI* pour la randonnée pédestre, et celle de *Régine LEMARIEY* (citée ci dessus). Un autre futur animateur, *Gérard PORTE*, devrait entamer en 2022 une formation pour encadrer les petites randonnées l'été. Une nouvelle adhérente, *Monic ANDRE*, se porte également volontaire pour une formation à l'accompagnement des randonnées. Un grand merci à tous ces animateurs bénévoles qui font vivre le club !

Il n'y a pas eu de séjours sportifs organisés durant l'année 2021, mais des projets voient le jour maintenant, pour 2022, en espérant qu'ils puissent se réaliser :

- **un séjour dans le *Jura*** en mars, pour pratiquer le ski de fond et la raquette,
- **un séjour culturel et sportif en *Provence*** au printemps (ou à l'automne), qui combinerait visites patrimoniales et randonnées,
- **un séjour itinérant en refuges dans le *Mercantour*.** Là encore les idées ne manquent pas ! Le comité directeur se donne pour mission de les mettre en forme.

Enfin une **Assemblée Générale extraordinaire** s'est tenue pour procéder au **changement de nom du club,** déjà évoquée en 2020, pour qu'apparaisse ***le territoire de Guillestre*** dans le sigle. Le nouvel intitulé, adopté par la majorité des participants sera le Club Omnisport de la Retraite Sportive de l'Argentierois, du Guillestrois et du Queyras, **soit le CORSAQG**, qui présente l'avantage de ne pas changer la prononciation du nom.

L'Assemblée générale s'est terminée par un **apéritif en plein air et un repas très convivial** à ***l'Auberge de Jeunesse***. Le beau temps étant de la partie, 25 personnes ont participé à une petite randonnée jusqu'au *Pain de Sucre*, petit sommet panoramique au-dessus de *Guillestre*.

Que l'année 2022 se poursuive sur ce bel élan !

Annie MASSIMELLI

Randonnées raquettes du jeudi 1er trimestre 2022 du club Bastidon de la Retraite Sportive (B A R S)

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Déniv.	Durée	Niveau
Jeudi 6 janv	La Bâtie-Neuve				Vin chaud du CODERS 05				
Jeudi 13	La Montagne 1357 m (Massif de Céüze)	30 km	8h30	Ph	Boucle vers La Manche à 1840 m Retour par la Tête de Combe Noire 1794 m	3338 ET	460 m	4h00	Ibp 60
Jeudi 20	Jas des Barges 1696 m	45 km	8h30	PL / D	Pont du Villard (1350 m) et retour en contournantle point côté 1828 m	3337 OT	538 m	5h00	
Jeudi 27					Séjour raquettes plateau d'Emparis				
Jeudi 3 fév	Les Meyries (Château Queyras)	66 km	8h30	JM / D	Col de la Crêche (2284 m) 7 km	3537 ET	740 m	5h30	Ibp 95
Jeudi 10	Lus la Croix Haute	65 km	8h00	JM / PL	Les Oddolayes - Le Rognon (1851 m) 10 km	3337 OT	770 m	6h00	Ibp 82
	St Pierre d'Argençon	49 km	9h00	JP	Groupe C : Tour d'Angoume (1036 m) – 8 km	3338 OT	270 m	3h00	
Jeudi 17	Le Col du Festre 1442 m	46 km	8h30	Ph / JM	Boucle vers la Tête de Merlant à 2001 m Retour par le Chauvet à 2062 m	3337 OT	650 m	5h00	Ibp 80
Jeudi 24	Vallon de Truchière 2000m	56km	8h30	PL / D	500m après le Grand Villard 1200m	3337OT	800m	6h00	
	Crots	20 km	9h00	JP	Groupe C : La Montagne (1547m) – cabane de Clot Besson (1936m)	3438 ET	400m	3h30	
Jeudi 3 mars	Merlette 1870 m	40 km	8h30	Ph / JM	Boucle vers Le Paravar à 2214 m Retour par le Lac de Jujal	3437 ET	530 m	5h00	Ibp 67
Jeudi 10	Roux d'Abriès (Queyras)	80 km	8h00	JM / PL	Col de Bouchet 2626 m 15 km	3637 OT	890 m	8h00	Ibp 133
Jeudi 17	Les Orres 1454 m	37 km	8h30	Ph / D	Boucle vers le Lac de Ste Marguerite à 2227 m Retour par la Cabane de l'Eysalette	3438 ET	600 m	5h30	Ibp 78
	Serre Eyraud 1480m	20 km	9h00	JP	Groupe C : Boucle du Louret		250 m	4h00	
Jeudi 24	Cabane d'albert Ceillac	61km	8h00	PL / JM	Départ parking des remontées mécaniques du Mélezet 1690m, 1.5km après le village - Alt : 2350m	3537 ET 3637OT	650m	5h30	
Jeudi 31	Le Palastre	35km	8h00	PL / D	Départ parking des Richards 1570m col du Palastre 2200m	3437OT	700m	6h00	

(*)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.

(**) Responsables :

MG = Michèle G	*C = Catherine*
PL = Patrice L	*D = Daniel*
Ph = Philippe	*JM = Jean-Marc*
PR = Patrick R	*JP = Jean-Pierre*
MR = Michèle R	*M = Maïté*

Le premier indiqué a proposé la randonnée

Ce programme raquette est un prévisionnel - en fonction de la météo et de la disponibilité des animateurs, des sorties randonnées pédestre seront proposées.

Randonnée matinée : *tous les mardi à 9h00 – Et selon l'enneigement quelques sorties promenade* ***raquettes***

Proposition de Randonnées « Mardi » du B A R S - 1er trim. 2022

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Km	Dénivelé	Durée	Niveau
04/01	L'Avance (Pédestre)	6	9h	C	Les Aroncis au départ de l'Avance	9 km	264	3h	
11/01	Puy de Manse (Raquettes)	14	9h	JP	Boucle au départ de l'Escalier	?	260	2h 30	
18/01 *	Réallon (Raquettes)	23	9h	P	Boucle de Réallon – Les Gourniers – Le Bourget	5 km	191	2h	
25/01 *	Bréziers (Pédestre)	27	9h	PR	Chapelle St-Sixte par la Bergerie – Départ de Bréziers	8 km	357	3h	
01/02 *	St Appolinaire (Pédestre)	18	9h	C	Chemin des Faysses – Départ de St Appolinaire	8,4 km	270	3h	
08/02 *	Pontis (Pédestre)	25	9h	PR	Le Chaos Rocheux et le Dolmen	8 km	366	3h	
15/02	Ancelle (Raquettes)	15	9h	P	St Philippe par le Château d'Ancelle	6,6 km	395	3h	
22/02	Laye Station (Raquettes)	17	9h	JP	Boucle au départ de la Station de Laye	8,5	336	3h	
01/03	Chirouzes (Pédestre)	15	9h	C-PR	Boucle de Chirouzes	6 km	261	2h 30	
08/03	Savines (Pédestre)	20	9h	PR	Forêt de Roures	5,5 km	284	2h	
15/03	Col de Manse (Pédestre)	7	9h	C	Lac des Jaussauds	7 km	50	2h 30	
22/03	Le Collet d'Ancelle (Pédestre)	13	9h	PR	Le Tour de Faudon	8,5 km	336	3h	
29/03	Prunières (Pédestre)	13	9h	C- MG	Champ Ferrus au départ de Prunières	6 km	188	2h 30	

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
(*) Pour certaines sorties, le retour est prévu vers 13h – 13h 30
Durée : Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

(**) Responsables :
C = Catherine
D = Daniel
JM = Jean-Marc
JP = Jean-Pierre
M = Malté
P = Patrice
Ph = Philippe
PR = Patrick
MR = Michèle
MG = Michèle G

Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive
1er Trimestre 2022

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

Date	Départ (*)	Destination	Lieu de randonnée	Groupe	Dénivelé / Distance	Animateur Principal	Animateur Secondaire	IBP
mardi 04 janv. 22	08:30	Châteauroux	Serre Buzard	Gr AB	460 m / 8 km	Guy		
jeudi 06 janv. 22	08:30	Batie Neuve	A l'initiative du BARS	Gr C				
mardi 11 janv. 22	09:00	Embrun	Caleyère: cabane de Près-clôt	Gr AB	600 m / 6 km	Guy	Jean-Marie	51
jeudi 13 janv. 22	08:30	Manse	Puy de Manse	Gr C	300m / 5km	Alain		45
mardi 18 janv. 22	08:30	Les Orres Mélezet	Cabane St-Roch	Gr AB	540 m /12 km	Jean-Marie		60
jeudi 20 janv. 22	17:30	Crévoux	La Chalp	Gr C	200 m / 7 km	Guy	Alain	
mardi 25 janv. 22	07:45	Station de Laye	Laye Col de Glaize	Gr AB	450m / 11 km	Yves		
jeudi 27 janv. 22	08:30	Ceillac	Boucle Chalmette	Gr C	325 m /10 km	Bernadette		61
mardi 01 févr. 22	08:30	St -Véran	Crête de Curlet	Gr AB	600 m / 7,1 km	Jean-Marie	Guy	88
jeudi 03 févr. 22	08:30	Cabane de Joubelle	Réallon	Gr C	380m / 7.3km	Alain		
mardi 08 févr. 22	08:45	Ceüze	Corniche de Ceüze	Gr AB	650 m / 11 km	Yves		
jeudi 10 févr. 22	08:30	Le Collet	Croix St Philippe	Gr C	350m / 9.2km	Alain		46
mardi 15 févr. 22	08:30	Les Orres Pra-Paisset	Lac Ste-Marguerite/Col de l'Ane	Gr AB	620 m / 10 km	Jean-Marie		83
jeudi 17 févr. 22	17:30	Embrun;Caleyères	Plateau de Joutelle	Gr C	300m / 6km	Guy	Alain	41
mardi 22 févr. 22	08:30	Châteauroux les Alpes	Oratoire de Clos Jaunier	Gr AB	510m / 8km	Guy		67
jeudi 24 févr. 22	09:00	Les Orres	Champ Lacas	Gr C	420m / 6,5km	Guy		46
mardi 01 mars 22	08:00	Fouillouse	Col de Mirandol	Gr AB	590 m / 9,5 km	Jean-Marie		88
jeudi 03 mars 22	09:00	Belvédère Bajoulan	Les Gaillards	Gr C	380m / 7.1km	Alain		61
mardi 08 mars 22	08:30	Crots	Clos Besson	Gr AB	560m /10km	Guy		77
jeudi 10 mars 22	08:30	Coste Lébrière	Chorges	Gr C	380m / 8km	Alain		55
mardi 15 mars 22	08:00	Crévoux station-alpin	La Ratelle	Gr AB	940 m / 9,1 km	Jean-Marie		111
jeudi 17 mars 22	09:00	Châteauroux les Alpes	Boucle Canal Rouvier- le Belvédère de Roche Rousse	Gr C	520 m /10 km	Bernadette		52
mardi 22 mars 22	07:30	Pont du Villard Devoluy	Col de Rabou	Gr AB	525 m / 13 km	Yves		
jeudi 24 mars 22	08:30	Risoul	Sommet de Peynier	Gr C	420m / 10km	Guy		63
mardi 29 mars 22	08:00	Molines	Le Refuge du Col Agnel	Gr AB	650m / 14.5km	Guy		98
jeudi 31 mars 22	08:30	Chorges	Les Géants de Pierre à Salados	Gr C	380m / 7km	Bernadette		56

Responsable	*Responsable téléphonique*	*Raquettes*	*Ski de fond*	*Responsable*	*Responsable téléphonique*
Lydie	Précisé par mail	Mardi 11 janvier	Vendredi 14 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 18 janvier	Vendredi 21 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 25 janvier	Vendredi 28 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 1er février	Vendredi 4 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 8 février	Vendredi 11 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 15 février	Vendredi 18 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 1er mars	Vendredi 25 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 22 mars	Vendredi 4 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	Mardi 29 mars	Vendredi 11 mars	Denis	Précisé par mail
			Vendredi 18 mars	Denis	Précisé par mail
			Vendredi 25 mars	Denis	Précisé par mail

Derniers renseignements par mail de l'animateur 2 jours avant la rando - Pour les sorties raquettes lieux à déterminer en fonction de l'enneigement
Contact téléphonique obligatoire, la veille vers 19 h pour avoir les derniers renseignements et pour le covoiturage, selon restrictions, Masque obligatoire dans les véhicules
Les programmes seront précisés au plus tard l'avant veille de la sortie, par mail ; certaines sorties pourront être annulées, en fonction de la disponibilité des animateurs

Raquettes

Sorties raquettes prévues par les responsables selon météo et 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, Crête de Curlet, Chalet de Fontouse, Col de la Coulette, Col de la Crèche, le Queyron, etc

Ski de fond

Les sorties ski de fond seront souvent à la journée avec pique-nique, sur les sites de ski de fond damés du Queyras, mais aussi Crévoux, Les Fonds de Cervières, La Vallouise, Névache. Des sorties auront lieu également sur les itinéraires entretenus de manière moins régulière comme La Blanche, Col Agnel, Col d Izoard, Haute vallée du Guil, Vallée du Cristillan …

RSPG : Programme des randonnées pédestres – 1er trimestre 2022

Jour	Date	Type Niveau	Animateur	heure RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
Dim	02/01/2021	Rag	pas d'animateur							
Mardi	04/01/2021	Cool	Elizabeth Leblanc et Régis Sadoué	10h/D	20KM	Chorges	Baie de Chanteloube	220m/6km	3h	3339OT
		Rag	Jean-Louis Nicollet							
Jeudi	06/01/2021	B/C	vin chaud CODERS				vin chaud CODERS			
		Rag	vin chaud CODERS				vin chaud CODERS			
Dim	09/01/2021	Rag	Annie Maurel							
Mardi	11/01/2021	Cool	Bernard Rougny				écouter le répondeur			
		Rag	pas d'animateur							
Jeudi	13/01/2021	B/C	Annie Maurel- Gilberte Giraud	9h/P	22KM	Les Savoyons	Furmeyer – Le Fay	430m/10km	4h30	3338OT
		Rag	Henri Cirera							
Dim	16/01/2021	Rag	Annie Maurel							
Mardi	18/01/2021	Cool	pas d'animateur							
		Rag	Patrice Rabot							
Jeudi	20/01/2021	B/C	Jean-Pierre Boullic	8h/P	50KM	Tresciéoux	Montagne de Mare	520m/9,5km	4h	3339OT
		Rag	pas d'animateur							
Dim	23/01/2021	Rag	Jean-Louis Nicollet							
Mardi	25/01/2021	Cool	Bernard Rougny- Joël Seymat				écouter le répondeur			
		Rag	Monique Barbesier							
Jeudi	27/01/2021	B/C	Joël Seymat – Simone Borel				écouter le répondeur			
		Rag	Tous les animateurs				journée neige pour tous			
Dim	30/01/2021	Rag	pas d'animateur							
Mardi	01/02/2021	Cool	Simone Borel et Gilberte Clausier	9h/P	30KM	Upaix	Tour d'Upaix	200M/8KM	3h30	3339OT
		Rag	Henri Cirera							
Jeudi	03/02/2021	B/C	Jean-Pierre Boullic - Annie Maurel	8h/P	62KM	L'Escale	Le Ruth	550m/10km	5h	3340ET
		Rag	Bernard Rougny							
Dim	06/02/2021	Rag	Monique Barbesier							
Mardi	08/02/2021	Cool	Joël Seymat - Gilberte Giraud	9h30/P	17KM	La Saulce	Direction Fouillouse	350m/7km	4h	3338ET
		Rag	Patrice Rabot							
Jeudi	10/02/2021	B/C	Annie Maurel – Gilberte Clausier	8h/P	55KM	Rosan	La vallée du Baudon	400m/13km	4h30	3239OT
		Rag	Monique Barbesier							
Dim	13/02/2021	Rag	Jean-Louis Nicollet							
Mardi	15/02/2021	Cool	Simone Borel – Joël Seymat	8H/P	74KM	Ganagobie	Prieuré	300m/6km	3h30	3341OT
		Rag	Henri Cirera							

Répondeur : 04 92 48 51 39 Site Internet : rspg05.org (*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine

Jour	Date	Type Niveau	Animateur	heure RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
Jeudi	17/02/2021	B/C	Elizabeth Leblanc et Régis Sadoué	9h/D	20KM	Montgardin	Boucle autour du village	500m/12km	4h	3438ET
		Rag	Gilberte Giraud							
Dim	20/02/2021	Rag	Annie Maurel							
Mardi	22/02/2021	Cool	Elizabeth Leblanc et Régis Sadoué	9H30/P	10KM	Neffes	Vers Pelleautier	220m/7km	3h	3338ET
		Rag	Monique Barbesier							
Jeudi	24/02/2021	B/C	Bernard Rougny – Jean Pierre Boullic				écouter le répondeur			
		Rag	Monique Barbesier							
Dim	27/02/2021	Rag	Annie Maurel							
Mardi	01/03/2021	Cool	Annie Maurel – Joël Seymat	8h30/P	40KM	Aspremont	Circuit de Thueaux	250m/9km	4h	3338OT
		Rag	Patrice Rabot							
Jeudi	03/03/2021	B/C	Annie Maurel – Daniel Moreau	8h30/P	45KM	Saint Pierre d'Arg	le tour du bois des Fanges	500m/10km	5h	3338OT
		Rag	Bernard Rougny							
Dim	06/03/2021	Rag	Annie Maurel							
Mardi	08/03/2021	Cool	Gilberte Giraud – Bernard Rougny	9h/D	10KM	La Batie Vieille	Ballade de la Plaine	100m/8km	3h	3338ET
		Rag	Jean-Louis Nicollet							
Jeudi	10/03/2021	B/C	Daniel Moreau – Joël Seymat	9h/P	10KM	Pelleautier	grotte des maquisards	450m/8km	4h	3338ET
		Rag	Elizabeth Leblanc							
Dim	13/03/2021	Rag	Gilberte Giraud							
Mardi	15/03/2021	Cool	Gilberte Clausier – Gilberte Giraud	9h/P	40KM	Mison	Plateau des Rayères	200m/5km	3h	
		Rag	Monique Barbesier							
Jeudi	17/03/2021	B/C	Daniel Moreau- Jean Pierre Boullic	9h/P	25KM	Remollon	col bas et demoiselles coiffées	500m/10km	5h	3338ET
		Rag	Bernard Rougny							
Dim	20/03/2021	Rag	Monique Barbesier							
Mardi	22/03/2021	Cool	Annie Maurel – Gilberte Clausier	8h30/P	50KM	Saint André de R	Le serre de bout et Prieuré	230m/8km	4h	3239OT
		Rag	Henri Cirera				Fin saison neige			
Jeudi	24/03/2021	B/C	Daniel Moreau – Gilberte Giraud	9h/P	BUS	Bayard	Plateau de Bayard	450m/10km	5h	3343?OT
		Rag	Henri Cirera							
Dim	27/03/2021	Rag	Gilberte Giraud							
Mardi	29/03/2021	Cool	Elizabeth Leblanc et Régis Sadoué	9h30/P	40KM	Jubéo	les gorges du Riou	250m/7km	3h	3339OT
		Rag	Patrice Rabot							
Jeudi	31/03/2021	B/C	Simone Borel – Gilberte Giraud	9H/P	35KM	Pont la Dame	Village d'Agnielles	450m/11km	4h	3338ET
		Rag	Annie Maurel							

Répondeur : 04 92 48 51 39 Site Internet : rspg05.org (*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine

Prochaine réunion de programmation : vendredi 4 mars à 17h – lieu à préciser

Randonnées 2022 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV)
1er trimestre

Jour Date	Destinations	Distances/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Lundi 3 janvier	Raquettes			Michel	Destination en fonction de l'enneigement				
Lundi 10janvier	Raquettes			Jacques	En fonction de l'enneigement				
Lundi17 janvier	Raquettes Serre Lacroix	40	9h10h	Michel Jean Yves	En fonction de l'enneigement Départ Chateauneuf de Chabre-10km	3339OT	320m	3h	**
Lundi 24 janvier	Raquettes			Christian	En fonction de l'enneigement				
Lundi 31 janvier	Ruines de Piloubeau sur la montagne de Chabre	40	9h 9h45	Jacques Franco	Séjour raquettes à Arvieux 9km	3339OT	450m	4h	**
Lundi 7 février	Raquettes			Michel	En fonction de l'enneigement				
Lundi 14 février	Raquettes Crête du Suquet			Jacques Marie-France	En fonction de l'enneigement Départ de Rosans - 10km	3238OT3239OT	700m	4h30	**/***
Lundi 21 février	Raquettes			Christian	En fonction de l'enneigement				
Lundi 28 février	Raquettes			Michel	En fonction de l'enneigement				
Lundi 7 mars	Raquettes Fontaine de l'ollagnier	20	8h30 9h	Jacques Franco	En fonction de l'enneigement Départ de Serres – 9,5 km	3338OT	500m	4h30	**/***
Lundi 14 mars	Raquettes			Michel	En fonction de l'enneigement				
Lundi 21 mars	Raquettes			Christian	En fonction de l'enneigement				
Lundi 28 mars	Raquettes ou Pic St Cyr	40	8h/9h	Jacques Jacques	En fonction de l'enneigement Départ d'Antonaves – 11km - point haut 1330m	3339 OT	650m	6h30	***

(*)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
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 RSPG

Objets trouvés

Au fil des randonnées en montagne, il n'est pas rare de trouver des restes animaux. Je me souviens même d'un squelette complet de chamois, parfaitement nettoyé par les vautours, découvert au bord du ***Lac de Malcros***.

Saurez-vous reconnaître les objets trouvés, ici photographiés ?
Sur la première image, un bois de cerf, évidemment.
Mais, son propriétaire, quel âge avait-il ?

Sachant que cet animal perd ses bois chaque hiver, comment se fait-il qu'il ne soit pas si fréquent d'en trouver. **Si le lecteur a une explication, merci de la partager.**
A vous de jouer.
La deuxième photo… **Un crâne de lynx ? …** Un crâne de loup mal voyant, en excès de vitesse, qui n'aurait pas vu un mur ? Meuh non.
Alors cherchez, et répondez à ces questions par courriel à marais.dominique@sfr.fr
Merci et suite au prochain numéro ! *Dominique MARAIS*

LE COIN DE LA RSPV

Quelques nouvelles de la RSPV …

En ce dernier trimestre 2021, **l'activité s'est poursuivie normalement au sein du club** ; fin septembre, nous avons tenu notre **Assemblée Générale** qui a réuni un nombre important de participants, **suivie d'un repas** préparé par les ***Délices des Baronnies.*** Le trésorier a alerté sur les problèmes de relations financières avec la fédération ; une lettre a été envoyée avec réponse de la fédération. Le maire de Veynes a remercié tous les acteurs du club et a confirmé son soutien. Fin novembre, a eu lieu **la fête d'automne du club**, qui nous a permis de partager un moment festif suivi d'une soirée jeux (tarot, les incollables, dominos mexicains, etc…) ; les participants ont apprécié .

Et début décembre, deux membres du club sont partis **se former à l'activité activ mémoire** ; ce cours très intéressant et très bien animé nous a conforté dans notre choix de **démarrer l'activité en 2022**. Nous pouvions penser, avant cette formation, qu'il s'agissait d'une activité pure de mémoire : eh bien non, c'est une combinaison d'exercices alliant mémoire et exercices physiques.

Et cette année se termine par un début précoce de l'activité raquettes ; tant mieux et pourvu que la neige dure jusqu'au mois de mars ...
Bonnes fêtes de la part de la RSPV à tous nos amis des autres clubs !!! *Jean-Yves BERTRAND*

COMMISSION MEDICALE

Le malaise vagal

Qu'est ce que le malaise vagal ?

• Le malaise vagal est dû à la **baisse brutale et transitoire, de la pression artérielle et de la fréquence cardiaque**. Ce phénomène résulte d'une hyper stimulation du nerf vague, d'où le nom malaise vagal.
• Le malaise vagal (ou **syncope**) se voit plus fréquemment chez un sujet jeune en surpoids, ou chez une personne âgée présentant une certaine anxiété, ou à la suite d'une émotion ou d'évènements intenses, ou de douleurs violentes.

Signes et symptômes :

• **C**ertains facteurs favorisent le malaise vagal ou l'évanouissement: la station debout prolongée, une atmosphère chaude et confinée, après un repas ou une émotion, une douleur violente ou la vue du sang, d'une aiguille, etc …
• **L**a fatigue physique (liée au manque de sommeil), l'effort physique soudain, sont également des facteurs déclencheurs. Dans certains cas le facteur peut ne pas être retrouvé.

Que ressent la victime de ce malaise :

• Grande sensation de faiblesse, de malaise à venir.
• Voile gris ou voile noir (vision trouble), bâillement, faiblesse musculaire brutale, entraînant souvent une chute si le sujet est debout (le sujet s'évanouit).
• Respiration ample, maux de tête, sècheresse de la bouche, bouffées de chaleur importantes, picotement des extrémités (mains, pieds, et sommet du crâne), juste avant la perte de connaissance.
• Tous ces signes peuvent se poursuivre par une perte de connaissance brève de courte durée, ou subvenir après la syncope.

Conduite à tenir :

• Dans la phase initiale d'un malaise vagal, on ne peut pas exclure une autre cause d'origine cardiaque ou neurologique. La conduite à tenir est donc la même que pour tous les malaises.
• **Les malaises vagaux sont spectaculaires, mais ne présentent pas de danger en tant que tel.**
• Evaluer la conscience, respiration, pouls. Allonger la personne, ce qui en général est déjà fait, et la rassurer.
• La plupart du temps le malaise vagal cesse tout seul après une mise au repos. Si les malaises persistent ou se répètent, il faudra en aviser son médecin.
• Dans tous les cas, dès le ressenti des premiers symptômes et signes du malaise vagal, surtout s'arrêter de marcher, s'asseoir, s'allonger. Car les chutes provoquées par les pertes de connaissance peuvent être à l'origine de traumatismes graves

Simone BOREL

CODERS 05
Comité départemental de la Retraite Sportive des HautesAlpes
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.