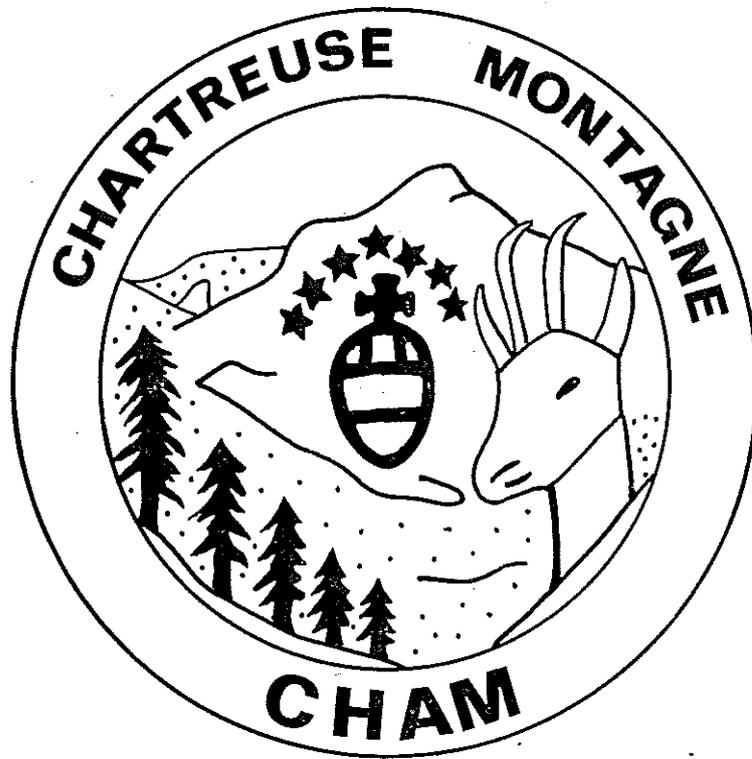


Jean & Gilles SEGUIN

Chartreuse Montagne



BULLETIN INFORMATION

n° 2

10 avril 1979

EBAUCHE du PROGRAMME de PRINTEMPS 79

Ski de Randonnée

- 28 avril au 1er Mai : Mise en condition.
- 5 et 6 mai : Oisans.
- 12 et 13 mai : Vanoise.
- 19 et 20 mai : Les Rouies en Oisans.
- 24, 25, 26, 27 mai : Raid en Oisans.
- 2, 3, 4 Juin : Les 4.000 de Saas-Fee.
- 9, 10 Juin : Le Mont Thabor.
- 16 et 17 juin : L'Etendard.
- 23 et 24 Juin : Le Mont-Blanc.
- 30 Juin au 1^{er} Juillet : Le Râteau, initiation neige.

Le plus souvent, les sommets seront décidés en fonction de l'enneigement et des conditions atmosphériques.

° °
°

Pour ceux qui sont intéressés par l'une quelconque de ces sorties : Réunion le 21 AVRIL à 19 heures.
Syndicat d'Initiative.

° ° ° °
° ° ° °

LETTRE DU PRESIDENT

Chers Amis,

C'est avec plaisir que j'accepte ce poste où l'on m'a désigné.

A cette occasion, je vais essayer de vous faire part de quelques idées dont nous pourrions discuter ensemble lors d'une prochaine réunion :

- pour qu'un Club soit représentatif et indépendant, il lui faut un siège. Je pense qu'il serait bon de trouver un local, ne serait-ce qu'une vieille bâtisse à restaurer ou à aménager, où l'on pourrait se retrouver pour nos réunions, autour d'une bonne table et d'un bon feu, entreposer notre matériel collectif, nos documents, livres, et afficher sur les murs nos meilleures photographies, ce qui donnerait une âme à notre Club.
- plus on se connaît, mieux on s'entend et plus on a de bonnes idées, c'est pourquoi il serait bon que le Comité se réunisse régulièrement, afin d'émettre ses avis, d'où la question d'une éventuelle réunion à dates fixes. Ensuite, pour contacter tout le monde et faire connaître nos idées, un bulletin trimestriel résumant les décisions prises par le Comité serait le bienvenu : il pourrait être agrémenté d'anecdotes ou d'articles intéressants, élaborés par ceux qui le souhaiteraient.
- Le Club CHARTREUSE MONTAGNE s'adresse à deux parties : tout d'abord aux jeunes et moins jeunes de nos villages, pour découvrir ensemble nos montagnes, aussi bien été qu'hiver, faciles ou moins accessibles selon la force de chacun et, ensuite, aux estivants qui espèrent découvrir la Chartreuse en étant guidés dans leur choix. Sur ce plan, je pense que CHARTREUSE MONTAGNE y a déjà largement contribué avec les différentes manifestations organisées (Rallye d'Automne plus particulièrement).
- Dans un premier temps il faut essayer d'affilier notre Club à la Fédération Française de la Montagne pour plusieurs raisons :
 - ° bénéficier des assurances et des réductions dans les refuges,
 - ° accéder aux différents diplômes et brevets qui sont absolument nécessaires à l'heure actuelle pour pouvoir emmener, bénévolement, des gens en Montagne car malheureusement, à chaque fois, il faut un responsable qualifié.Il serait bon pour cela que le Club puisse envisager la formation de Chefs de Caravane et Chefs de Courses pour l'Hiver et d'Initiateurs et d'Instructeurs ainsi qu'Accompagnateurs de moyenne montagne pour l'été.
- Pour bien faire un club doit être indépendant sur le plan financier, c'est ce qui est le cas de CHARTREUSE MONTAGNE : il tire ses ressources des adhésions et des inscriptions au Rallye d'Automne. Il convient donc de gérer convenablement ce budget afin de permettre d'acquérir du matériel collectif et d'organiser des projets qui sortent de l'ordinaire : l'activité de notre Club pourra porter sur l'initiation au ski de randonnée, associée à la découverte de nos montagnes, par des courses sur nos différents sommets. Dans un temps plus reculé, la découverte des autres massifs, français ou étrangers, avec le ski de printemps en haute-altitude (raids ou sorties du week-end) pouvant aller jusqu'à fin Juin, le relais étant fait avec les randonnées pédestres ou l'escalade et les courses de glaciers, selon les niveaux, au cours de l'été et de l'automne, avec la découverte plus approfondie des différents rochers Chartroussins ou d'autres azimuts.

est bien beau d'avoir de grands projets en tête, mais pour cela il faut être en con-
on physique, aussi des sorties d'entraînement "peaux-de-phoques" ou escalade se-
nt souhaitables. Jusqu'à maintenant on peut déplorer l'inexistence d'une école
calade dans notre massif : il serait bon d'en trouver une et de l'équiper.

En conclusion, je souhaite que CHARTREUSE MONTAGNE, qui est déjà en plein essor
tinue dans ce sens, que les adhérents y soient nombreux et les manifestations mul-
les et que tout le monde puisse y trouver ce qu'il y cherche.

Le Président

STATUTS DE CHAM

Objet et composition de l'Association :

Article 1 : L'Association dite Chartreuse-Montagne fondée en 1971 entre les Stations de Saint Pierre de Chartreuse et Saint Pierre d'Entremont a pour objet la pratique de la marche en Montagne, l'organisation annuelle d'un rassemblement de Randonneurs-Alpinistes ainsi que pendant la période hivernale, la randonnée en ski.
Il sera possible d'admettre au sein de cette Association d'autres Communes du massif de Chartreuse, dont la Commune de Saint-Laurent du Pont.
Sa durée est illimitée.
Elle a son siège à Saint-Pierre de Chartreuse.
Elle a été déclarée à la Préfecture de l'Isère le 26 Août 1971 (journal officiel n° 208 du 07/09/1971).

Article 2 : Les moyens d'action de l'Association sont la tenue d'assemblées périodiques, tour à tour entre les Stations de St Pierre de Chartreuse de la Vallée des Entremonts et de St Laurent du Pont ;
Les conférences et cours sur les questions sportives, et en général tous exercices et toutes initiatives propres à la formation physique et morale de la jeunesse.
L'Association s'interdit toute discussion ou manifestation présentant un caractère politique ou confessionnel.

Article 3 : L'Association se compose de membres actifs, adhérents et honoraires.
Pour être membre, il faut être présenté par 2 membres de l'Association, être agréé par le Comité de Direction et avoir payé sa cotisation annuelle ainsi que le droit d'entrée.
Les taux de cotisations et le montant du droit d'entrée sont fixés par l'Assemblée Générale.
La cotisation peut être rachetée en versant une somme égale à trois fois le montant de la cotisation annuelle de la catégorie à laquelle appartient le membre.
Le titre de membre d'honneur peut être décerné par le Comité de Direction aux personnes physiques ou morales qui rendent ou ont rendu des services signalés à l'Association. Ce titre confère aux personnes qui l'ont obtenu le droit de faire de l'Association sans être tenues de payer ni cotisation annuelle ni droit d'entrée.

Article 4 : La qualité de membre se perd :
1^{er} Par la démission
2^o Par la radiation prononcée pour non-paiement de la cotisation ou pour motif grave par le Comité de Direction, le membre intéressé ayant été préalablement appelé à fournir des explications, sauf recours à l'Assemblée Générale.

Affiliations :

Article 5 : L'Association est affiliée aux fédérations sportives nationales régissant les sports qu'elle pratique.
Elle s'engage :
1^o à se conformer entièrement aux statuts et aux règlements des fédérations dont elle relève ainsi qu'à ceux de leurs comités régionaux et départementaux.
2^o à se soumettre aux sanctions disciplinaires qui lui seraient infligées par application des-dits statuts et règlements.

III Administration et fonctionnement :

Article 6 : Le Comité de Direction est composé de 12 membres élus au bulletin secret pour 3 ans par l'Assemblée Générale des électeurs prévus à l'alinéa suivant. Ces 12 membres sont répartis de la façon suivante :

- 6 pour St Pierre de Chartreuse, siège de l'Association
- 3 pour St Pierre d'Entremont
- 3 pour St Laurent du Pont.

Est électeur tout membre actif agé de 16 ans au moins au jour de l'élection, ayant adhéré à l'association depuis plus de 6 mois et à jour de cotisations. Le vote par procuration est autorisé, mais le vote par correspondance n'est pas admis.

Est éligible au Comité de Direction toute personne de nationalité française, agée de dix-huit ans au moins au jour de l'élection, membre actif depuis plus de six mois et à jour de ses cotisations. Les candidats n'ayant pas atteint la majorité légale devront pour pouvoir faire acte de candidature, produire une autorisation paternelle ou de leur tuteur. Toutefois, la moitié au moins des sièges du Comité de Direction devront être occupés par des membres ayant atteint la majorité légale et jouissant de leurs droits civils et politiques.

Le Comité de Direction se renouvelle par tiers chaque année. Les membres sortants sont rééligibles.

Les premiers membres sortants sont désignés par le sort.

Le Comité de Direction élit chaque année au bulletin secret son bureau (au moins le Président, le Vice-Président, le Secrétaire, et le Trésorier de l'Association). Les membres du bureau devront être choisis obligatoirement parmi les membres du Comité de Direction ayant atteint la majorité légale et jouissant de leurs droits civils et politiques. Les membres sortants sont rééligibles. En cas de vacances, le Comité de Direction pourvoit provisoirement au remplacement de ses membres. Il est procédé à leur remplacement définitif par la prochaine assemblée générale. Les pouvoirs des membres ainsi élus prennent fin à l'époque où devrait normalement expirer le mandat des membres remplacés.

Le Comité peut également désigner un ou plusieurs Présidents, Vice-Présidents ou membres d'honneur qui peuvent assister aux séances du Comité et aux Assemblées Générales avec voix consultatives.

Les membres du Comité de Direction ne peuvent recevoir de rétribution en cette qualité ni en raison de celle de membre du bureau.

Article 7 : Le Comité se réunit au moins trois fois par an et chaque fois qu'il est convoqué par son Président ou sur la demande du quart de ses membres.

La présence du tiers des membres du Comité est nécessaire pour la validité des délibérations.

Tout membre du Comité qui aura, sans excuses acceptées par celui-ci, manqué à trois séances consécutives, pourra être considéré comme démissionnaire.

Il est tenu un procès verbal des séances. Les procès-verbaux sont signés par le Président et le Secrétaire. Ils sont transcrits, sans blancs ni ratures, sur un registre tenu à cet effet.

Article 8 : L'Assemblée Générale fixe le taux de remboursements des frais de déplacement, de mission, ou de représentation effectués par les membres du Comité de Direction dans l'exercice de leur activité. Les personnes rétribuées par l'Association peuvent être admises à assister avec voix consultative, aux séances de l'Assemblée Générale et du Comité de Direction.

Article 9 : L'Assemblée Générale de l'Association comprend tous les membres actifs prévus au premier alinéa de l'article 3°, à jour de leur cotisation et âgés de seize ans au moins au jour de l'Assemblée. Elle se réunit une fois par an, et en outre, chaque fois qu'elle est convoquée par le Comité de Direction, ou sur la demande du quart au moins de ses membres.

Son ordre du jour est réglé par le Comité de Direction.

Son bureau est celui du Comité.

Elle délibère sur les rapports relatifs à la gestion du Comité de Direction, et à la situation morale et financière de l'Association.

Elle approuve les comptes de l'exercice clos, vote le budget de l'exercice suivant, délibère sur les questions mises à l'ordre du jour. Elle pourvoit au renouvellement des membres du Comité de Direction dans les conditions fixées à l'article 6°.

Elle se prononce sous réserve des approbations nécessaires, sur les modifications aux statuts.

Elle nomme les représentants de l'Association à l'Assemblée Générale des Comités Régionaux et Départementaux et éventuellement à celles des fédérations auxquelles l'Association est affiliée.

Article 10 : Les délibérations sont prises à la majorité des voix des membres présents et éventuellement représentés à l'Assemblée/

Article 11 : Les dépenses sont ordonnancées par le Président.

L'Association est représentée en justice et dans tous les actes de la vie civile par son président, ou à défaut, par tout autre membre du Comité de Direction spécialement habilité à cet effet par le Comité

Modification des Statuts et Dissolution :

Article 12 : Les statuts ne peuvent être modifiés qu'à la majorité des membres présents ou représentés.

Article 13 : L'Assemblée Générale appelée à se prononcer sur la dissolution de l'Association et convoquée spécialement à cet effet, doit comprendre plus de la moitié des membres visés au premier alinéa de l'article 9. Dans tous les cas, la dissolution de l'Association ne peut être prononcée qu'à la majorité absolue des voix des membres présents et éventuellement représentés à l'Assemblée.

Article 14 : En cas de dissolution, par quelque mode que ce soit, l'Assemblée Générale désigne un ou plusieurs commissaires chargés de la liquidation des biens de l'Association. Elle attribue l'actif net, conformément à la loi, à une ou plusieurs associations. En aucun cas les membres de l'Association ne peuvent se voir attribuer, en dehors de la reprise de leurs apports, une part quelconque des biens de l'association.

Formalités administratives et règlement intérieur :

Article 15 : Le Président doit effectuer à la préfecture les déclarations prévues à l'article 3° du décret du 16 août 1901 portant règlement d'administration publique pour l'application de la loi du 1er juillet 1901 et concernant notamment : les modifications apportées aux statuts, le changement de titre de l'association, le transfert du siège social, les changements survenus au sein du Comité de Direction et de son bureau.

le 16 : Les règlements intérieurs sont préparés par le Comité de Direction et adoptés en Assemblée Générale.

le 17 : Les statuts et les règlements intérieurs ainsi que les modifications qui peuvent être apportées doivent être communiqués au service département 1 de la jeunesse et des sports dans le mois qui suit leur adoption en assemblée générale.

Les présents statuts ont été modifiés en assemblée générale tenue le 18 novembre 1970 à St Pierre de Chartreuse sous la présidence de Monsieur Bernard MAUREAU.

Le Comité de Direction de l'Association.

xxxxxxx xxxxxxxx

COMPOSITION DU BUREAU :

=====

PRESIDENT : Docteur Marc KOCH. Vice-Présidents : Gérard BANDET
Serge JOURNALIEFF

Secrétaire : Marcel PIN Trésorier : Maurice ARNAUD
_o_o_o_o_o_ _o_o_o_o_o_

Secrétaire-général : Geneviève GONTIER

Les autres membres du bureau sont : BANDET Maurice
BELLET Raymond
CASTAGNER Jacques
CLOITRE Joël
DREVET Jean
ERROUET Robert

xxxxxxx xxxxxxxx

COMPTE-RENDU DU RALLYE D'AUTOMNE

Départ de Saint-Pierre-de-Chartreuse, par Marcel PIN,

Itinéraire I dit Tourisme partait sur la place de la Mairie de Saint-Pierre de Chartreuse pour en revenir après avoir effectué une boucle de plus de 20 kilomètres.

Durée de ce trajet aurait été estimée à environ 5 à 6 heures de marche, pour une dénivelation, tant à la montée qu'à la descente, de 968 mètres.

Le circuit passait par la laiterie, le Mollard Bellet, Brévardière puis montait, à gauche, par l'ancienne route du Col du Coc, tournant encore à gauche pour prendre un ruisseau aboutissant à la Route de l'Occépé.

Il fallait ensuite remonter toute la prairie de Pravouta pour atteindre le sommet, vers la Croix. De là, prendre la descente sur le Col des Ayes et remonter en direction du Trou du Glas, à 150 m de celui-ci on empruntait le chemin, à gauche, descendant sur Barbison et Perquelin.

Enfin reprendre la grande route pour arriver sur la Place de Saint-Pierre.

Ce matin, les départs se sont échelonnés entre 6 h 1/2 et 8 h 1/2. Il y a eu près de 500 participants sur cet itinéraire. Tous les randonneurs ont été très satisfaits, de plus gâtés par le temps splendide de cette journée.

Vers midi beaucoup de personnes s'étaient arrêtées au sommet de Pravouta ou au Col des Ayes, vers la source.

Cet itinéraire avait été entièrement rebalisé et jalonné.

Entre Brévardière et la Route de l'Occépé, une bonne partie du sentier avait été tracé par les "gars" de l'O.F.F.

Tout le sentier C (dit forestier) du Trou du Glas au Ruisseau des Ayes, en passant par Barbison avait été fauché sur les deux côtés par des membres de CHAM.

Tout cela avait représenté un gros travail de préparation, mais cette année, nous nous étions récompensés d'une part par le temps sensationnel qu'il a fait au cours de cette journée et, d'autre part, par le succès du nombre de participants.

Itinéraire II dit Sportif partait également de la Place de la Mairie de St-Pierre-de-Chartreuse pour en revenir après avoir parcouru 20 à 25 Kilomètres environ. La durée de cet itinéraire a été estimée à 7 à 8 heures de marche pour une dénivelation de 1343 mètres tant montée que descente.

Ce circuit empruntait l'itinéraire suivant : partant de la place de la Mairie, il fallait prendre la direction de Perquelin, tourner à droite vers le Pont du Giclard pour monter au dessus de La Repose et ensuite, tourner à gauche pour prendre le sentier (dit forestier). Après avoir traversé le Ruisseau des Ayes, puis tourné à droite, la montée en lacets nous emmenait à Barbison, puis au dessus, vers le Trou du Glas. Il fallait ensuite tourner à gauche pour redescendre légèrement vers celui-ci et rebrousser pour emprunter le cable à droite et se diriger vers le plateau. L'itinéraire tournait à droite une seconde fois pour prendre la Sangle de la Bareyre et arriver au dessus du Pas de l'Oeil. Enfin monter en direction du sommet de La Dent de Crolles 2.066 pour atteindre la Croix. De là redescendre plein Nord tout en restant sur l'arête et se diriger vers la Cheminée du Paradis, Pas de Rocheplane, pas de Montbrun, Piton de Bellefond, Dôme de Bellefond puis arriver au Col de Bellefond. De là, descente en lacets sur la cabane et la source de Bellefond pour continuer ensuite vers le Col de la Saulce. Il fallait ensuite remonter au Pas de Maupasset, passer dans Bellecôte (sous la Scia) pour atteindre le Pré de l'Arc vers les remontées mécaniques. De là, piquer sur Saint-Pierre en passant par les Essarts, la Chapelle et enfin la Place de la Mairie.

Nous avons compté sur ce parcours plus de 800 participants.

Après le pique-nique de midi de nombreuses personnes ont fait une sieste bien méritée afin de jouir plus longtemps du soleil et du panorama superbe sur tous les sommets lointains.

Les premières arrivées au Village ont été enregistrées à partir de 16 heures, aussi, vers 18 heures il a fallu prendre la décision de faire mettre en route le Télébenne permettant ainsi aux retardataires d'arriver avant la pleine nuit.

Que ce soit pour l'un ou l'autre de ces itinéraires, les Randonneurs ont eu la joie de se voir remettre un diplôme et de déguster un apéritif glacé offert par Chartreuse d'effusion.

Tous les participants auront gardé, nous l'espérons, un très bon souvenir du Rallye Pédestre 1978.

Le départ de Saint-Pierre-d'Entremont, par Robert ERROUET

en remerciant les pompiers de Saint-Pierre-d'Entremont pour leur aide au départ et les membres du Désert Sport pour leur amicale proposition.

Pourquoi cet itinéraire ?

- nous avons voulu faire passer les participants en des lieux présentant un certain intérêt.

Départ de Saint Mème le Bas (contrôleur Maurice B. et X ?) pour les bonnes conditions d'accès et de parking.

Passage aux granges des Pluities : ces dernières étant encore tenues "à l'ancienne" par des cultivateurs montagnards amoureux de leur métier - baies taillées, abords des granges balayés, beaucoup de différence avec ce que l'on voit trop souvent;

Après les réflexions recueillies sur place les participants ont apprécié. Cheminement en traversée sur les vieux chemins de contrebandiers (nous sommes en Savoie) Fontaine de "Ruine Bâton". Tracarta supérieur pour passer au habert de la Dame, occupé

par des bergers; Traversée du Pré de l'Alpette (passage de la frontière entre la France et la Savoie marqué par des bornes splendides), pour rejoindre le chemin de la Combe de Marciou que nous empruntons sur 1.000 mètres environ. Là, nous avons jugé qu'en terrain facile il était possible de sortir des sentiers balisés en permanence, pour une escapade suivant un itinéraire jalonné à l'aide de fanions et qui amena nos participants au travers de l'avalanche partie du Col Carré, (il y a encore 2.00 m de neige sous les branches). Le circuit passe au travers de 132 sapins (nous les avons comptés) enchevêtrés, formant par endroit une sorte de tresse.

Montée au Col Carré (contrôleurs Pierre V. et Roger B.) sur un terrain très sec avec une pente de 50° en moyenne, longueur 900 m : c'est la "bavante" de la journée, il fait très chaud. Sur ce terrain difficile, très pénible, le bon équipement, l'entraînement de la majorité des participants (chutes de pierres peu nombreuses) est à noter. Reprise en traversée aérienne, Panorama sur les "Entremonts" pour rejoindre le câble de la Cheminée des Inscriptions.

Nos amis du P.C.H.M ont équipé le passage de 3 avec une corde fixe : de plus ils poussent et tirent ceux et surtout celles qui "patinent" - à ce sujet, nous constatons qu'un passage de ce type, à fort caractère montagnard, est un handicap pour la progression régulière de la masse des participants et, de plus, totalement inaccessible aux chiens - heureusement une variante était possible 500 mètres après le câble pour le passage de la crête.

Au débouché de la cheminée nous découvrons les inscriptions romaines gravées sur la paroi. Descente ensuite par un bon sentier parmi les arroles sur la combe de Marciou.

Remontée de la Combe de Marciou en direction du Col de Bellefond : tout le long nous constatons encore les ravages des avalanches descendues de la crête de Malissard. Le habert de Marciou a littéralement explosé, des pièces du toit sont à 100 mètres dans la prairie (peut-être du travail pour Chartreuse Montagne).

Col de Bellefond (contrôleurs Gérard B et Marcel B) cupied des lances de Malissard (2045m) point culminant de St-Pierre d'Entremont (2° bavante de la journée). Regroupement au Col pour une descente en colonne sur le Habert de Bellefond.

Le Col de la Saulce voit passer les montagnards de façon très régulière. Nous sommes à la 8ème heure de marche, ce parcours est long, très long ...! Cheminement en traversée en direction des essarts : ça rouspète, ça râle beaucoup, la fatigue se manifeste, l'attention n'est pas accrochée par un attrait quelconque. Débouché au solcil dans la prairie des Essarts. Les ailes volantes nous survolent, de nouveau le moral revient, le but est proche, mais la descente rudement pénible. C'est une armée de boiteux qui file sur Saint-Pierre-de-CHARTREUSE où nous arrivons après 10 heures de course.

Cet itinéraire était varié, très long : au départ nous avons mal apprécié le temps nécessaire à sa réalisation. Néanmoins je retiens, comme élément positif, le passage en forêt, hors sentier et ce pour plusieurs raisons :

- il permet de garder intact certaines zones (voir les chasseurs de nos Communes) et de respecter (un peu) une éthique première des courses en montagne qui est l'atteinte d'un but en trouvant sa voie.

120 personnes au départ, ce qui paraît peu par rapport aux autres circuits, mais bravo aux participants, car c'était le plus long : 1921 m de dénivelé en montée, et 1437 m en descente !

Au départ on emprunte les magnifiques lacets de la chapelle pour se diriger sur la Fenêtre, Nono et les Charmilles d'où l'on aperçoit le Mont-Blanc et un magnifique panorama sur la Chartreuse. Ensuite on passe au col de la Petite Vache où Marius PREVITALI et son équipe encouragent et contrôlent les participants.

Le temps de récupérer dans la descente, sur le col de la Charmette et c'est la remontée sur les magnifiques arêtes de Pré Bâtard ; une petite pause, et l'on se dirige vers le sommet du Charmant - Som par le nouveau sentier qui a été créé par l'équipe de Chartreuse-Montagne. Ouf ! la montée est terminée (ou presque) , quelques minutes pour apprécier la virtuosité des Ailes Volantes qui prennent leur envol du Charmant-Som pour rejoindre Saint-Hugues, et c'est la longue descente sur le Collet, Surchageat, la Diat. On puise dans ses dernières ressources pour atteindre Saint Pierre de Chartreuse qui est déjà dans l'allégresse avec la musique de la batterie fanfare de la Cartusienne. Le temps de prendre son diplôme, de savourer un bon petit verre de Chartreuse, et le car nous attend pour nous ramener au point de départ afin de récupérer nos véhicules.

==+==+==+==+==

LE PROCHAIN RALLYE PEDESTRE SERA LE DIMANCHE 30 SEPTEMBRE 1979

RASSEMBLEMENT A SAINT-PIERRE-D'ENTREFONT.

==+==+==+==+==

Le Rallye de 1977 comptait environ 1100 participants celui de 1978 en comptait environ 1900 ! cette forte augmentation a été due essentiellement au temps magnifique de 1978 .

Combien en compterons-nous en 1979 ...!

ooooo_ooooo

Cours des différentes saisons passées, nous avons organisées plusieurs soirées - rencontre (soirée bugnes, tirage des rois, soirée potée, soirée Assemblée Générale, etc...) Il serait souhaitable que plus de personnes apportent leur concours pour animer ces soirées encore davantage car elles ont toujours un grand succès, que nous ne pouvons assurer que grâce à cette ambiance exceptionnelle qui a fait leurs réputations.

Voilà un Samedi comme tant d'autres, dans la nature, pour effectuer nos sentiers.

7 heures chez Monsieur CLOITRE, Café après une bonne nuit. Le réveil donne le ton du lever, avec un oeil encore à demi clos on regarde les aiguilles et en prenant tout son courage on se dit : il faut y aller.

La préparation du sac avait été faite la veille pour éviter certains oublis.

À 6 heures 50 devant le bar, avec mon outillage personnel, le bar est déjà ouvert et je peux apercevoir quelques personnes matinales et les copains, déjà là, qui finissent leurs cafés.

Un bonjour amical entre nous, toujours une blague dans l'air qui donne une bonne ambiance, je déguste mon dernier café avant de partir dans la fraîcheur du matin. Joël prépare son thermos de café qui nous fera plaisir à midi. Michel, Serge, Pierre, Rodolphe et moi-même, nous voilà prêts pour le départ.

Serge nous demande de faire le point sur le partage de l'outillage, toujours dans la bonne humeur car Rodolphe raconte des histoires que tout le monde apprécie. Serge indique le parcours à faire dans la journée.

Les choses deviennent sérieuses, c'est le départ : aujourd'hui il faut que l'on finisse le circuit de Saint-Laurent-du-Pont - les Charmilles : chacun de nous rassemble ses affaires dans un sac bien chargé : pioche, scie, faux. Serge nous emmène dans sa voiture sur Curière et prend ensuite la route forestière pour atteindre Nône et Les Charmilles : les sacs sont lourds il fallait faire l'approche en voiture.

Dans la fraîcheur du matin nous voilà avec un chargement de mulet.

Une fois le matériel déchargé chacun de nous contrôle son sac dans une bonne ambiance et beaucoup de bonne volonté. Nous voilà partis sur le sentier de Nône. Après 45 minutes de montée on peut voir Saint-Laurent-du-Pont encore endormi dans la brume matinale.

Nous voilà dans l'humidité sur le plateau de Nône. Les fougères sont hautes et mouillées. Serge va commencer à faucher, suivi ensuite des pioches qui entrent en action, chacun prenant ses distances de son voisin. Dans un tapage le rythme brise le silence de la forêt.

Au fil des heures la température devient agréable, les pioches se brisent sur les racines et les pierres, Joël dégarnit une grosse pierre qui est au milieu du sentier : en plaisantant on lui demande s'il veut la mettre dans son sac. De temps à autre on entend des reproches de l'un qui, en piochant, tombe sur une pierre et qui fait vibrer le manche, ce qui vous met du 220 volts dans les bras.

Après quelques blagues qui remettent de la gaieté dans le groupe ou des chansons enchoeur, on approche de l'heure du casse-croûte. J'ai l'estomac qui crie famine. L'un d'entre-nous va préparer un petit feu pour que l'on puisse se sécher un peu et parce que l'on est bien autour d'un feu de bois qui crépite et surtout qui nous cuit nos délicieuses saucisses. Après deux heures de travail chacun se détend un peu et les histoires inépuisables continuent bon train.

Un bon casse-croûte remet un homme en forme.

De temps en temps d'un oeil on scrutait le ciel qui avait l'air de changer, mais il n'était pas très menaçant et cela ne nous a pas dérangés de repartir sur nos sentiers sous une petite pluie fine. Petit à petit l'humidité gagne la forêt.

Nous voilà enfin au pied des Charmilles après un rude effort de toute l'équipe dans les racines qui traversent le sentier.

14 heures approchent et nos efforts vont se terminer dans quelques minutes car nous voilà sur le sommet avec un regard, au loin, sur un formidable panorama, le soleil étant revenu.

Nous avons terminé le programme que l'on s'était fixé, après un bon déjeuner sommes redescendus dans la vallée, toujours gais, fatigués mais souriants car nous avons profité d'une bonne journée en pleine nature et en bonne camaraderie. On pense au pastis en arrivant chez Mr CLOITRE. Voilà une journée de passée mais il faudra bientôt reprendre les sentiers la semaine prochaine dans un autre décor, dans un autre massif, en gardant le moral et l'esprit d'équipe !

À la prochaine fois sur les sommets.

SKIS et FIXATIONS de RANDONNEE

par Jacques CASTAGNER

Le choix d'une paire de skis pour la randonnée (compact de préférence) doit porter dans l'ordre, sur :

- a) sa taille : bon skieur + 5 cm de la taille du skieur.
débutant - 5 cm de la taille du skieur.
- b) on peut estimer que tous les skis compacts sont performants en neige profonde.
Le choix se fera donc en fonction de la tenue sur neige gelée.
- c) on vérifiera avant tout que les skis sont sans défaut au niveau de la semelle, pas d'amorce de décollage.
- d) en cas de recherche dans une avalanche ou de disparition du ski en neige profonde, les couleurs vives sont à conseiller.

Une multitude de fixations existe actuellement sur le marché et il est bien souvent difficile de faire un choix. Il faut, je pense, se déterminer pour les fixations à plaque qui ont jusqu'à maintenant donné de bons résultats.

Dans l'ordre de préférence, citons PETZL, EMERY, ISER (Marker).

PETZL : très bonne sécurité en torsion et chute avant
- - sélection et verrouillage descente - montée.
Bon dispositif anti-bottage sous la plaque : poids 1 kg 860.

EMERY : Moyenne en sécurité chute avant,
bonne sécurité en torsion.
Très bonne articulation de la plaque,
- - adaptation à la chaussure : poids 1 kg 950.

ISER : prix élevé.
(marker) Très bonne sélection et verrouillage des positions montée et descente.
Simplicité de réglage moyenne
sécurité en torsion moyenne
poids : 1 kg 800.

°°
°°

Prochain article : chaussures, peaux de phoque, couteaux.

°°
°°

D I E T E T I Q U E en
M O N T A G N E

Docteur KOCH

Ration quotidienne

La ration quotidienne est répartie en trois groupes :

- petit déjeuner,
- vivres de courses,
- dîner.

Tout emballage lourd ou volumineux devra est banni.

Les aliments seront emballés sous sacs plastiques.

Certains aliments sont protégés par du papier aluminium.

Tout sachet est revêtu d'une étiquette l'identifiant avant la date à laquelle il doit être consommé.

- Calories par jour = 4.151 - 28 T (T = Température moyenne).

- 1er jour	2180 calories, poids 640 grammes,
- 2è jour	2881 calories, poids 817 grammes,
- 3è jour	2788 calories, poids 809 grammes,
- 4è jour	2178 calories, poids 612 grammes,
- 5è jour	2055 calories, poids 627 grammes,
- 6è jour	2703 calories, poids 570 grammes,
- 7è jour	2293 calories, poids 550 grammes,
- 8è jour	<u>2348 calories, poids 580 grammes.</u>

19.426 cal. , 5.205 gr.

- la ration quotidienne se répartit comme suit :

- Glucides : 55 %
- Lipides : 30 %
- protides : 15 %

- Boissons : Boîtes concentrées trouvées en Pharmacie,

Lithinés, jus de fruits lyophilisés, tisanes, thé.

- Petit déjeuner : Galettes Régiblé, biscuits, chocolat outhé, ou bouillies ou farines (Blédines, flocons d'avoine).

- Dîner : Soupe minute.

- Pour les Raids de longue durée, les aliments lyophilisés sont les meilleurs.



Rations de Raid

PETIT DEJEUNER, 50 g de lait en poudre complet, 50 g de pain concentré, 60 g de céréales, 2 tasses de thé sucré.

VIVRES DE COURSES 85 g de lait concentré sucré, 75 g d'oléagineux (amandes, arachides, noisettes), 100 g de fruits secs.

CASSE-CROUTE 40 g de gruyère, 100 g de pain concentré, 2 tasses de thé.

DINER 10 grammes de potage soluble, 20 g de saucisson, 60 g de céréales, 25 g de margarine ou beurre, 100 g de pain concentré, 40 g de cacao, 20 g de sucre.



Rations d'exception pour le secours à mettre en réserve.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| - 80 g de thon au naturel | - 50 g de gruyère |
| - 175 g de lait concentré sucré | - 150 g de biscuits salés |
| - 50 g de biscuits sucrés | - 75 g d'arachides |
| - 50 g de cacao | - 40 g de bonbons au miel |
| - 30 g de sucre | - 20 g de citron ou orange en poudre |
| - 10 g de lithinés | - 10 g de café ou thé soluble |
- apport de sel : 3 g par jour

- boire avant et après la course : 3 litres par jour.

Ce qui donne, en résumé, pour la ration quotidienne :

- | | |
|----------------------------|------------------------|
| - 50 grammes de protides, | } soit 1.850 calories. |
| - 50 grammes de lipides, | |
| - 300 grammes de glucides, | |

.../...

Dans le cas d'un effort intense, type RALLYE ou course de plusieurs semaines, prendre la ration suivante de 5.000 calories.

- (- 150 G d'huile d'amande douce ou de pépins de raisins.
- (- 350 G de miel
- (- 125 g de poudre de trophysan
- (- 770 g de sirop de fruits

Mélanger le tout et boire 150 g de ce mélange toutes les heures.

De plus, toutes les 1/2 heures, boire 125 G de thé au miel additionné d'une dose de multivitamines.



QUELQUES REGLES DE SECURITE :

- NE PARTEZ JAMAIS SEUL ! et indiquez votre itinéraire prévu.
- PREPAREZ-VOUS AVANT DE PARTIR une bonne condition physique est indispensable .
- UN EQUIPEMENT ADAPTE est nécessaire (bonnes chaussures, vêtements chauds, de pluie, de rechange, etc...) prévoyez de quoi boire, de quoi manger.
- ATTENTION AU TEMPS ! qui change très vite en montagne . Consultez les prévisions météo avant de partir.
- NE SURESTIMEZ PAS VOS CAPACITES ! ne vous lancez pas dans des courses au dessus de vos forces.

À la suite de la réunion du bureau de notre Club et pour montrer que nous étions décidés à attaquer la randonnée le plus tôt possible nous avons convenu de nous rouvrir pour faire, ce Dimanche 14 janvier, une petite course de mise en condition : la traversée Brévardière - Perquelin en passant par Pravouta, bonne heure (5 h) ce Dimanche, nous nous retrouvons par une belle fin de nuit glaciale au Hameau de Brévardière et nous attaquons la montée sous un clair de lune qui fit nos frontales des objets inutiles.

Au petit matin, nous débouchons vers les téléskis du Col du Coq et atteignons la dernière montée qui nous amène à Pravouta, à 1760 mètres.

Nous faisons une pose, à l'abri du vent, près du sommet, par moins 22° pour nous restaurer et admirer le panorama magnifique qui s'offre à nos yeux par ce temps très clair. Notre regard porte du Mont-Blanc au Mont-Viso avec, au loin, les massifs Suisse Italien.

Une descente dans une poudreuse "de cinéma" nous amène sous le col des Ayes et nous empruntons la piste forestière pour descendre jusqu'à Perquelin, en passant par le GR9.

À 10 Heures nous étions de retour, ravis de cette première mini-randonnée.

Robert, Gérard et Marc.



Sortie du 25 Février

Rassemblement 6 h 30 aux Varvats - Altitude 1042 Mètres,

Objectif : Croix de l'Alpe - Altitude 1821 mètres.

Du fait du peu de neige, skis sur le sac pour atteindre le Vallon de Pratcel, petit-casse-croûte avant de remonter, à skis, la combe de Valfroide en essayant de nous maintenir au pied du rocher de la Rousse au milieu des arêtes tout givrés et des plaques à vent nombreuses en cet endroit très venté mais sans risque à cette heure matinale.

Le soleil fait son apparition au fur et à mesure de notre progression et c'est ainsi que nous arrivons au Col de l'Alpe altitude 1.793 m. Quel spectacle que ces montagnes pleines de lumière : Chartreuse, Belledune, Mont-blanc, avec, au pied, une mer de brouillard jusqu'à l'altitude 1.550 m.

En quelques minutes la croix est à portée de la main. Nous plongeons sur le Habert Saint-Vincent où nous inspectons la pièce qui servait de fromagerie et qui seule, est ouverte en permanence.

Le temps passe et malgré un cadre merveilleux nous redescendons en direction du Pas de l'Echelle, puis le Vallon de Pratcel où nous déchaussons. Pour finir, sprint jusqu'aux Varvats, Gérard est attendu, Monsieur déjeune en ville - un bel exemple à suivre, l'excuse était toute trouvée, il a tenu à sa petite course avec la compréhension de Madame... heureux homme...!

Durant cette course, nous avons remarqué tout au long de la montée, une succession de plaques à vent : beau terrain d'étude de ce phénomène.

Raymond, Gérard, Robert.



Samedi 17 Mars. Nous sommes partis pour La Grave malgré un temps défavorable. au programme "le Dôme de la Lauze".

Arrivés à la Grave, Samedi midi sous un plafond bas. Nous avons tout-de-même pris le téléphérique de la Meije, puis, dans une profonde qui ne nous a pas pardonné beaucoup de fautes, nous sommes descendus sur la Grave. Tout en jouant à cache-cache avec les mélèzes, nous avons levé une perdrix bartavelle qui a filé droit devant nous. Nous n'avons recoupé qu'une seule trace de chamois.

Pour être honnête il faut avouer que cet après-midi la profonde nous en a fait voir de toutes les couleurs !...

Pas de problème, le soir venu, pour se trouver un petit chalet sympa à la GRAVE. Il neigeait, le col du Lautaret était fermé à nouveau. On était hors saison et il n'y avait pas grand monde à la Grave malgré le fameux téléphérique tant contesté.

Le lendemain matin : neige.

Nous modifions notre programme et décidons de faire une sortie aux instruments en direction du Pic du Mas de la Grave. Sous le coton blanc qui nous enveloppait il ne nous a pas fallu longtemps pour se rendre compte du caractère indispensable de l'altimètre, sans oublier la boussole et la carte.

Il n'a fait que neiger, tout était blanc et l'on ne voyait les flocons que lorsqu'ils se détachaient sur le gris des lauzes d'un chalet d'alpage. Quelques maigres bouleaux, une niverolle et ce furent les seules choses avec les chalets de la Buffe qui rompèrent la monotonie de ce désert blanc.

Pour Raymond il y eut, en plus, quelques ampoules : elles étaient si belles qu'on ne peut pas ne pas en parler !

Au retour au Chazelet nous avons eu la surprise et le plaisir de rencontrer Mr Maureau : on s'étaient "ratés" de quelques instants au rendez-vous et il arrivait d'une petite randonnée solitaire au Plateau d'En Paris, également dans la neige et le brouillard.

En fin de compte, une sortie intéressante qui nous a mis en appétit pour d'autres randonnées à Ski.

Charles, Marc, Raymond.



- Week-End du 31 Mars au 1er avril

Notre projet était de faire la Vallée Blanche !

8 étaient intéressés. Malheureusement la Météo n'étant pas propice à un tel projet et d'autre part la neige étant présente à l'heure du rendez-vous, nous nous sommes retrouvés, à 4, malgré le mauvais temps et, pour ne pas rester sur un échec nous avons décidé de faire les sacs et d'aller bivouaquer vers le Billon.

Nous voilà partis, à 18 heures 30, montant sous la neige la route du Billon. A 20 heures nous plantons la tente au niveau de la prairie.

Après un repas très apprécié et une soirée bien agréable entre copains nous nous glissons dans nos duvets. Au réveil nous fûmes surpris par un grand beau temps et le froid qui nous piquait les doigts. Les sacs sont vite refaits, le déjeuner avalé aussi vite et nous continuons notre randonnée par le Col de l'Aliénard. Qu'il est bon de faire la trace dans une neige poudreuse!...

Arrivés au sommet nous admirons la vue sur le Grand Som, au loin le Charmant Som et la Grande Sure. Nous descendons le vallon qui mène sur la Ruchère. Nous bifurquons sur le Col de la Mort pour passer ensuite au Col de la Ruchère. La neige s'est transformée et nous ne pouvons apprécier au mieux la descente sur Notre-Dame-de-Casalibus et le Couvent, que nous atteignons à Midi.

Belle randonnée qui nous a permis de découvrir, à skis, ce beau coin de Chartreuse.

Robert, Gérard, Marc, Charles.



Vu les conditions atmosphériques, ce premier trimestre n'a vu que quatre sorties à ski de randonnée. Peut-être que ce second qui s'annonce sera plus propice et plus favorable, et peut-être y serons-nous plus nombreux !