

INFO RANDO ALPINE



Photo Monique B (avril 2024)

L'équipe : les responsables de randonnées, Noëlle BOSSA et Evelyne GRANGER-PACAUD (base de données), Jeanne LEBIHAN, Françoise PETIT-BROCHIER, Catherine Tarantini (mise en page inforando et blog), Nicole BEAUVY (tirage).

INSCRIPTIONS (par ordre chronologique)

1- En pré inscription dans le car :

- Possible uniquement pour les présents à la sortie du jour et uniquement pour la sortie suivante.

2- Par mail :

- **du jeudi soir au dimanche suivant 20H00.** A : asta38jeudi@orange.fr. Remplir uniquement l'objet de la façon suivante : RAJ-« *date de la sortie* »-« *Nom et Prénom* »-« *Numéro d'adhérent* »-« *Crolles/Champ/St Egrève/Varces* » (si différent de MC2) ou « *annulation* ».

3- Le lundi matin de 8H45 à 9H45 :

- Par téléphone au 06 15 53 14 12 (idem s'il s'agit d'une annulation de pré inscription). Attention : pas de répondeur.

Nous vous rappelons que la confirmation des inscriptions se fait uniquement à partir de la liste des adhérents inscrits publiée sur le blog de la RAJ (en cas de problème contactez exclusivement : picsousraj@gmail.com).

CONDITIONS D'ANNULATION

4 cas sont à considérer :

1 - **La sortie en car est maintenue sans aucune modification** : annulation possible par mail à asta38jeudi@orange.fr jusqu'au dimanche soir précédant la rando 20H00 ou par téléphone le lundi matin précédant la rando de 8H45 à 9H45. Passé ce délai l'annulation n'est plus possible et la sortie sera facturée.

2 - **La sortie devient un transfert (si nombre d'inscrits insuffisant ou autre circonstance)** : l'annulation est possible jusqu'au lundi soir minuit précédant la rando.

3 - **La sortie est transformée en covoiturage (si nombre d'inscrits insuffisant ou pas de possibilité d'avoir un car)** : l'annulation est possible si la personne avertit avant le mercredi soir 20 H (il faut prévoir le nombre de voitures nécessaires).

4 - **La sortie s'effectue en transports en commun** : il n'y a pas obligation d'annuler (mais c'est recommandé par courtoisie).

Pour les points 2, 3 et 4 : il est demandé d'envoyer un mail à picsousraj@gmail.com.

PRIX DE LA SORTIE (DROIT A PARTICIPER) ET UTILISATION DU COMPTE

Le prix de la sortie est de 18 € par adhérent, porté à 20 € pour les sorties de plus de 180 kms A/R, et à 15 € pour les transferts.

Approvisionnements de 60 € (n'oubliez pas d'inscrire au dos du chèque le nom, le prénom ainsi que le numéro d'adhérent du titulaire du compte, suivis de la mention « alimentation »). Assurez-vous qu'il reste une **provision suffisante** sur le compte.

CONSIGNES & REMARQUES – VOIR COMPLEMENT EN DERNIERE PAGE

A noter absolument : les dénivelés et kilomètres sont donnés à titre indicatif avec des marges variables de + ou - 100 m pour le dénivelé et + ou - 2 kms pour la distance.

Assurez-vous d'être en possession de votre **carte Asta** ainsi que de votre **carte Vitale (ou attestation)**.

Les **chaussures de montagne sont obligatoires**, les bâtons sont recommandés. Sont obligatoires également **des chaussures de rechange** pour monter dans le car à la fin de la balade. **N'oubliez pas également de vous munir de votre pharmacie personnelle** (même si vos accompagnateurs emportent une trousse à pharmacie « ASTA »).

L'Info Rando complet ainsi que le descriptif détaillé des sorties (cf carte) sont accessibles sur le blog de la RAJ à partir du site de l'Asta, via l'Espace Adhérents (demander le code d'accès).

SORTIES

!!! Attention, les sorties communiquées sont susceptibles de modification de dernière minute suite à la reconnaissance ou en fonction de la météo ou en raison d'un très mauvais remplissage du ou des car(s).

AVRIL 2025

Bonjour à toutes et tous,

Le Printemps nous titille les mollets et nous aspirons à retrouver des sorties plus « alpines ». Il nous faudra un peu de patience et composer avec le recul de la neige et une météo souvent capricieuse.

MUTUALISATION DES RANDONNÉES AVEC LA RAM

Cet hiver nous a une nouvelle fois démontré le caractère incontournable de ce regroupement. Nous y aurons recours cet été de la mi-juin à la mi-septembre. L'esprit de convivialité qui règne entre nos deux sections en fait un plaisir.

RÈGLES D'UTILISATION DES SOUTES DES CARS

- Laisser systématiquement une soute à droite pour celles et ceux qui montent à l'arrêt intermédiaire.
- Respecter les consignes du responsable de sortie en cas de répartition séparée pour déposes multiples
- Sauf contrordre du conducteur ou du responsable de la sortie, celles et ceux qui descendent à l'arrêt intermédiaire remettent leurs sacs en fin de rando dans la même soute qu'à l'aller
- Pour tenir compte de soutes parfois réduites, les premiers à y poser leurs sacs les mettent le plus au fond possible
- Le premier groupe terminant la rando doit sortir et regrouper tous les sacs de chaussures avant de mettre leurs sacs dans les soutes ; en cas de reprise multiples, ces sacs de chaussures doivent être mis dans une soute unique dans laquelle il convient de ne pas mettre d'autres sacs jusqu'à la dernière reprise.
- En cas de doute, consulter le responsable de la sortie, les animateurs ou le conducteur

L'application de ces règles de bon sens facilitent le déroulement des déposes et des reprises.

MÉTÉO

Les prévisions météo sont assez peu fiables à l'échéance d'une semaine. Vous ne devez pas vous y fier pour vous inscrire aux randonnées. Il est particulièrement dommage d'annuler une rando ou de la modifier pour cause d'un trop faible nombre d'inscrits. La décision de maintenir ou non une randonnée est prise le lundi par le responsable de la sortie en concertation avec les autres animateurs et moi-même. Vous devez nous faire confiance pour ne pas vous exposer à un risque important. En cas de dégradation conséquente, l'annulation peut survenir jusqu'au mercredi. Il est donc opportun de consulter le blog jusqu'au mercredi soir.

LOCAUX

Par décision de la mairie de Grenoble, l'ASTA n'aura plus de bureaux privatifs à la MVAC d'ici la fin juin.

Les mesures qui ont été prises sont :

1 de maintenir l'activité de l'ASTA à la MVAC (siège social, courrier, adhésions, inscriptions aux activités, réunions des sections et des commissions, etc...)

2 d'occuper un bureau mis à disposition par la mairie dans un appartement rue Raoul Blanchard à Grenoble. Ne pouvant recevoir qu'un nombre réduit de personnes simultanément, ce local nous servira essentiellement aux archives, à la comptabilité et à quelques réunions restreintes.

Pour l'adhérent, rien ne change. A la MVAC, nous aurons des salles récurrentes réservées à l'année. Chacun pourra les connaître en se référant au tableau d'affichage à l'accueil de la MVAC.

Pour les bénévoles, une information détaillée sera communiquée dans les prochains jours.

BARBECUE

La date de cette journée festive est fixée au **jeudi 19 juin 2025**. Il aura lieu à Notre-Dame de l'Osier et sera précédée d'une randonnée dans le Vercors.

Au plaisir de vous retrouver dans les cars et sur les sentiers.

Jacques FRENZEL

AVRIL 2025

JEUDI 03/04/2025: VERCORS SUD : les rochers de la Drayette					
Départ MC2 7H30 – Arrêt à Saint-Égrève					
Boucle – TOP – Sortie RAJ 2514 – 18 €					
Responsable : Jean-Pierre Blanc					Dépose : Peyrus
	<i>Animateurs</i>	<i>Dénivelée (m)</i>	<i>Distance (kms)</i>	<i>Cot</i>	<i>Openrunner</i>
1	Jean-Pierre Blanc	+/-1200 m	20	1	20961651
2	Gilbert Gervasoni	+/-1000 m	17	1	20961636
3	Jacques Frenzel	+/-730 m	16	1	20961629
4	Adrien Berton	+/-530 m	12,5	1	20961622
Peyrus : sur les contreforts occidentaux du massif du Vercors – appelés La Raye –					
JEUDI 10/04/2025: PRÉ-ALPES : aux portes de Grenoble					
Départ MC2 7H30					
Boucle G3/G4 – Traversée G1/G2 – TOP 25 3335 OT- Sortie RAJ 2515– 15 € (transfert)					
Responsable : Patrick Vanhessche					Dépose : G1G2: arrêt de bus Denis Papin (Échirolles)
	<i>Animateurs</i>	<i>Dénivelée (m)</i>	<i>Distance (kms)</i>	<i>Cot</i>	<i>Openrunner</i>
1	Patrick Vanhessche	+790/-650	21	1	20952172
2	Gilles Kuntz	+720/-580	18	1	20952090
3	Michel Diserbo	+610/-610	17	1	20952082
4	Jean Brochier	+370/-370	14	1	20952073
G3G4: place du Laca (Champagnier)					
Reprise : place du Laca (Champagnier) pour tous les groupes					
JEUDI 17/04/2025: DÉVOLUY : Le Ménil, belvédère de Tréminis					
Départ MC2 7H30 – Arrêt à Varces					
Traversée – TOP 25 3237 OT / 3337 OT – Sortie RAJ 2516– 18 €					
Responsable : Jacques Frenzel					Dépose :
	<i>Animateurs</i>	<i>Dénivelée (m)</i>	<i>Distance (kms)</i>	<i>Cot</i>	<i>Openrunner</i>
1	Gilbert Gervasoni	+1000/-835	15,3	1	21050983
2	Patrick Vanhessche	+950/-785	14,5	1	21051011
3	Jacques Frenzel	+800/-785	11,8	1	21051031
4	Gilles Machin	+650/-635	9,4	1	21051058
G1G2G3 : Prébois					
G4 : col du Blanchet					
Reprise : Tréminis					
Texte : Le Ménil est un sommet du Dévoluy présentant un remarquable profil. Son culmen émergeant de la forêt, il offre un panorama de 1^{ère} classe sur le Trièves, le bassin particulièrement harmonieux de Tréminis, le Vercors et le Dévoluy. C'est un des meilleurs endroits pour admirer le Grand Ferrand sous son angle le plus majestueux.					
JEUDI 24/04/2025: VERCORS : Gorges du Nan (G1, G2, G3), Cascade de la Gerlette (G1), Malleval en Vercors (G1, G2), Centre d'études tibétaines (G3, G4)					
Départ MC2 7H30 – Arrêt à Saint-Égrève					
Boucle G1G2 – Traversée G3G4 – TOP 25 3235 OT - Sortie RAJ 2517 – 18 €					
Responsable :					Dépotes : G1, G2 : Cognin-les-Gorges, G3, G4 : Izeron,
	<i>Animateurs</i>	<i>Dénivelée (m)</i>	<i>Distance (kms)</i>	<i>Cot</i>	<i>Openrunner</i>
1	Jean Brochier	+/-1225	17,8	2	20954912
2	Gilles Kuntz	+/- 985	13,8	2	20954897
3	Jean-Pierre Blanc	+/- 700	9,8	1	20954891
4	Michel Diserbo	+620/- 580	9,1	1	20954879
Reprise : à 17h15 : Cognin-les-Gorges,					
Cette randonnée plutôt ombragée vous fait découvrir les somptueuses Gorges du Nan (site classé Espace Naturel Sensible) et leur fraîcheur, avant de découvrir le village de Malleval-en-Vercors, comme perdu en pleine nature sauvage, mais haut lieu de la résistance durant la seconde guerre mondiale.					
Remarques : circuits en sentiers balisés, mais pour G1 et G2 quelques expositions au vide, quelques passages câblés !					