

ENTRE NOUS



N° 92 AVRIL 2024

Le Lac du Lailzet - Photo BARS

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

LE MOT DU PRÉSIDENT

AVRIL 2024, déjà.

Plus je prends de l'âge, plus je trouve que **le temps passe vite**, et je ne dois pas être le seul dans ce cas. Profitons, si c'est possible, de ce temps qui file pour regarder autour de nous, gérer ce qui est fondamental et **virer ce qui est accessoire ou inutile**.

A propos du temps qui passe, l'**AG du CODERS 05 qui se tiendra le 2 Octobre prochain**, devra élire les membres du CODIR pour les quatre années qui viennent. Je ne souhaite pas présenter ma candidature et repartir pour 4 ans. 6 années passées, plus 4 à venir... pour moi c'est non, surtout dans le contexte fédéral actuel : **le CODERS 05 a besoin d'idées neuves et de nouveaux visages**, et le fait d'être élu fédéral depuis 2021 m'est devenu insupportable. Place aux jeunes, ou aux nouveaux comme vous préférez. **Ceux qui souhaitent faire acte de candidature sont les bienvenus**, rapprochez vous de vos clubs.

Les événements récents au niveau FFRS nous **incitent à réfléchir et à nous positionner**, au niveau des Clubs et du CODERS, pour définir **quel sera notre devenir au sein de cette structure**. La FFRS a toujours été une belle Fédération : mais **les orientations récentes**, notamment en termes d'informatique et de coûts engagés, **sont de nature à mettre en péril son devenir, donc celui du CODERS** ; les Clubs sont indépendants de la FFRS, alors que le CODERS y est partie intégrante, ce qu'on nomme une « structure fédérale déconcentrée »

Le dernier CODIR du CODERS, qui s'est réuni le 1er Mars, **a beaucoup réfléchi et s'est donné un peu de temps pour envisager la suite. Le prochain, fixé au 31 mai, se déterminera sur les orientations 2024/2025**. Les Présidents des 5 Clubs partageront ces réflexions avec leurs élus.

J'ai démissionné de mon poste de Membre du Bureau Fédéral et de Trésorier, car le comportement de certains élus

ressemblait plus à une course aux pseudos-titres qu'à **un véritable envie d'être au service des adhérents**. Comme en Politique, on a connu des « petits arrangements entre amis », des discussions « OFF » en reniant ce que nous avons vécu entre avril et l'AG de décembre 2023. Tout au long de cette période le groupe des « opposants » dont je faisais partie, a tenté d'infléchir l'orientation suicidaire de la FFRS. Suite à la démission de la Présidente et de deux autres membres du bureau, les « vraies valeurs » dont certains se prévalaient, ont volé en éclats. **Dès qu'il a fallu recomposer le Bureau Fédéral, et occuper les principaux postes, les masques sont tombés**. Cette attitude est exactement le contraire de celle que j'ai toujours adoptée lors de mes activités professionnelles, pour rester fidèle à ce que je ressens : rester « honnête intellectuellement » et oublier les « Titres et les Médailles »

Tout ceci est sans importance : **l'essentiel, ce sont les adhérents**, en espérant que ce que font les élus à longueur d'année et le temps qu'ils y passent, sera apprécié à sa juste valeur. **Nous en parlerons lors de l'AG du 2 octobre 2024 à Chadenas**.

La vie est une succession de leçons et de moments difficiles. Profitons de ces années à venir pour vivre, pas pour faire semblant d'exister. Conservez-vous, pensez à vous, regardez autour de vous. **La vraie vie vaut d'être vécue**. Laissons les incompetents, les opportunistes et les prétentieux penser qu'ils sont indispensables : ils ne le sont pas et ils polluent notre vie : essayons d'oublier les carcans et les tracas du quotidien pour **profiter au mieux du temps qui passe**.

Amitiés sportives

Richard MAZZELLA

**" PARFOIS ON S'EN VA
POUR RÉFLÉCHIR.
PARFOIS ON S'EN VA
PARCE QU'ON A RÉFLÉCHI. "**

- Alda Merini



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 CODERS

Fête 2024 du CODERS 05

Ce sera le **jeudi 20 juin** à La Bâtie-Neuve, avec au programme 3 randonnées :

Niveau B : boucle de Saint-Philippe (1701 m) via Chatégré, le village en ruine de Faudon et le lac de Faudon - 300 m de dénivelé et 6,5 km.

Niveau C : boucle de Faudon (1658 m) via le lac de Faudon - 150 m de dénivelé et 5 km.

Niveau promenade : A&R jusqu'au point de vue au pied de Faudon - 30 m de dénivelé douce et 3 km.

Le départ se fera à **9h30 du col de Moissière** (1571 m) pour



être de retour à la **maison forestière du Sapet à midi** : le CODERS offrira l'apéritif puis nous partagerons le pique-nique. Après le repas, les amateurs pourront se mesurer à la pétanque.

NB : en cas de météo défavorable, un repli sur la salle de la Tour de La Bâtie-Neuve est prévu.

VOTRE AGENDA

Le prochain COMITÉ DIRECTEUR du CODERS se tiendra Vendredi 31 mai 2024 à 20h30 à La Bête Neuve

LE COIN DU BARS

Séjour Raquettes dans le VAL MAIRA

du 20 au 23 Février 2024

Il existe en Italie une vallée authentique où se succèdent petits villages en pierre et toits en lauze, routes étroites, sinueuses et torrents tumultueux : c'est le **VAL MAIRA**, du nom de la rivière qui descend. Elle se trouve entre le *Val Vareita* et le *Val d'Oronaye*. C'est dans cette vallée, longue de 40 km, au village de **PREIT** que se trouve le **Refuge Lou Lindal** où nous avons logé lors de notre séjour.

Mardi : le départ est donné à 7 heures de *La Bâtie Neuve* pour les 21 participants-es. Après avoir passé le *Col de Larche*, nous descendons vers *Borgo San Dalmazo*, puis pause café en route. Nous continuons jusqu'à *Dronero*, départ de la vallée de *Val Maira*. Nous remontons ensuite la vallée jusqu'à *Chialvetta* (1479m), départ de notre 1ère randonnée. Après le déjeuner, nous partons pour le **Refuge Vivière** (1700m). Après avoir bu un bon café et profité de la terrasse ensoleillée, nous sommes quelques uns à continuer jusqu'aux *Granges Calandra* (1950m). En fin de journée, nous rejoignons notre *Gîte Lou*

Lindal à Preit où *Caterina* nous attend.

Mercredi : après un bon petit déjeuner, nous partons du Gîte à pied en direction de la **Grange Selvest** (1660m). **De là, nous organisons 2 groupes : Le Lac Noir** (2140m) **et le Col de Preit** (2080m). Malgré le manque de neige, nous pouvons tout de même chausser les raquettes. Retour au Gîte en fin d'après midi.

Jeudi : le temps a changé, **ciel gris et pluvieux, mais rien ne nous arrête**. Nous prenons les voitures pour remonter la **Vallée de Maira jusqu'à Chiappera**, village au bout de la vallée. Nous faisons 2 groupes : **les Granges de Chiappera** (2150m) **et les Granges de Ciavera** (1930m). Raquettes sur le



sac, nous partons du *Refuge de Campo Base*. Nous remontons ce beau **Vallon de Val Maurin** parsemé de multiple granges d'estive. Retour au Gîte en fin de journée, un peu mouillé et sans avoir mis les raquettes. Aujourd'hui, c'est l'anniversaire de *Gilles* que nous fêtons au dîner. C'était une grosse surprise pour lui et il en était tout ému.

Vendredi : c'est le **retour avec le brouillard**. Nous partons du gîte à 8 h30. Nous nous arrêtons à **Marmora** (1223m), petit village où *la famille Ceaglio* a acheté de vieilles maisons, les a rénovées pour en faire des gîtes et a créé un musée extérieur avec tous les objets anciens. A voir vraiment. Après un arrêt à **Dronero** pour faire quelques achats, nous nous arrêtons à **Pietraporzio** pour déjeuner et boire un café. Ensuite arrêt au **Col de Larche** pour faire quelques photos avec la neige fraîche tombée dans la nuit. Retour à 16 heures à **la Bâtie Neuve**.

Malgré le manque de neige, nous avons passé un excellent séjour au Gîte Lou Lindal que je recommande. Des repas dignes d'un restaurant étoilé, des chambres avec douche et toilettes, un service sans reproche, sans compter la gentillesse et le dévouement de *Caterina, Grazie et Ernestina*.

Jean-Marc HAMELIN

LE COIN DU CERS

Séjour ski de fond dans le JURA

du 15 au 21 Janvier 2024

Jour 1 : la première journée est consacrée au déplacement d'Embrun à Mouthe où nous arrivons à 17 heures précises, heure de reprise d'activité de l'hébergement. Après avoir pris possession de notre chambre ou dortoir, tout le monde se retrouve autour d'une bière pour recevoir les consignes de *Damien*, notre hôte. Il nous annonce une **Morbiflette** pour le repas du soir. L'enneigement n'étant pas

conforme sur tout l'itinéraire prévu et la première étape étant la plus difficile, il est décidé pour le lendemain de se replier sur les pistes à proximité, au départ de la **Grange Raguin**.

Jour 2 : Rendez-vous à 8 heures, au petit déjeuner sous forme de buffet. Récupération du pique-nique et chargement pour un départ à 9h30. **Brrr -20°C sont affichés au thermomètre**, qui est même descendu à -23°C à quelques encablures. *Mouthe* justifierait-elle son appellation de ville la plus froide de France ? Le petit trajet en minibus, nous permet



d'admirer la **végétation givrée tout autour du lit du Doubs** qui prend sa source à proximité de l'hébergement. Par précaution, compte-tenu des infos météo, le choix est fait de prendre un forfait journalier. A 10 heures, tout le groupe s'apprête à démarrer pour une boucle de 13,3 km qui nous mènera jusqu'à un point de vue sur la **Chaîne des Alpes**, pour revenir pique-niquer sur une table bien exposée au soleil. **Le froid piquant** ne facilite pas la mise en train, le terrain montant sollicite les organismes. **Les paysages sont typiques du Jura** avec de grosses fermes, les épicéas parfois givrés voire enneigés. Le pique-nique étant pris, à l'exception de *Joël* dont un des skis est cassé suite à une chute, le groupe repart pour une boucle de 5 km.

Jour 3 : Les prévisions météo se révèlent exactes. **La pluie a commencé ses ravages pendant la nuit**. Nous mettons en application le plan B : restaurant à midi et jeux de société ou lecture. Le paysage passe progressivement du blanc au vert.... **Compte-tenu de l'évolution météorologique** annoncée, le groupe décide d'annuler la réservation du deuxième hébergement et de **reprendre le chemin des Hautes-Alpes dès le lendemain**.

Bernard TRESALLET

Séjour multi-activités au VVF de Monétier-les-Bains du 29 janvier au 2 février 2024

Groupe ski de fond

Lundi, nous faisons étape à **Puy Saint Vincent**. Le manteau neigeux est encore abondant, les fondeurs au départ du chalet nordique à 11 heures, entament la **Boucle des Grandes Têtes**, qui en fait se traduit sur une partie en aller-retour car des risques de glissement de terrain sont présents. Un petit aller-retour sur la **Piste des Charbonnières** permet un beau point de vue sur la vallée de **Vallouise et le Pelvoux**. Le pique-nique est

pris au **Belvédère des Grandes Têtes**. Etant revenus à hauteur du **Col de la Pousterle**, un peu tôt par rapport au rendez-vous fixé à la station, il est décidé de faire la **Boucle des Petites Têtes**.

Mardi, nous rejoignons le groupe parti d'**Embrun** pour skier sur le **Domaine de Névache**. Nous démarrons du côté ensoleillé, sur une neige un peu tendue. Après la petite boucle, nous revenons sur les pistes au départ du chalet nordique. Deux groupes sont constitués, le premier démarre en direction de **Plampinet**, sur la **piste des Arras et celle de Plampinet**, pour retrouver le second groupe qui a évolué sur les **pistes des Iscles et de la Souce**, et pique-niquer ensemble sur une table au soleil. Le soleil encore présent et la neige de qualité incitent les deux groupes à prolonger l'activité.

Mercredi : ayant appris que la **Haute-Vallée** serait tracée le matin, nous retournons sur **Névache**. Le groupe « A » entreprend la montée vers les **Chalets Laval** et pique-nique sur une terrasse un peu ventée, sous un timide soleil. Le groupe « B » skie sur les pistes, à proximité du **village de Névache**. Tout le monde se retrouve dans un sympathique café pour boire, qui des boissons froides, qui des boissons chaudes.

Jeudi : nous décidons de skier sur le **domaine de Monétier-les-Bains**, en direction du **Casset**. Bien nous en a pris car nous sommes agréablement surpris de la qualité des pistes bien entretenues par les dameurs locaux. Après une partie commune, deux groupes sont constitués et se retrouvent au départ des pistes pour prendre la navette municipale et rejoindre le VVF pour déjeuner.

Vendredi : le VVF ayant accepté de nous faire bénéficier du repas du midi, le groupe le plus aguerri repart sur le **domaine de Monétier-les-Bains**, avec l'objectif d'aller au bout de la piste tracée **jusqu'aux Boussardes**. A part une interruption de piste, la qualité de neige est toujours appréciable, ce qui permet, à l'appui d'un rythme régulier de prendre la navette VVF de 12 heures pour retrouver les autres participants pour le dernier repas en commun.

Groupe raquettes

L'effectif du groupe « raquettes » a varié de 4 à 9 membres selon les activités choisies. Lundi, à **Puy-St-Vincent**, nous sommes allées jusqu'au **Lac de Pré Rouge** (2010 m) par



un chemin balisé et nous avons déjeuné au **Lac des Hermes** (1930 m). Mardi, nous avons randonné avec les randonneurs du

groupe C, à partir du *Pont de l'Alpe* : nous avons pu voir des chamois. Mercredi après-midi, avec un moniteur ESF, le VVF organisait une sortie balisée jusqu'aux *Grangettes*. Jeudi, nous avons rejoint le groupe C *au Laus* afin de nous diriger vers le *Col de l'Izoard* ; nous avons déjeuné près du *Refuge Napoléon*, un petit vent glacial nous a vite délogé. Vendredi matin, le groupe a fait du shopping, profité du spa du VVF ou bien, fait une visite culturelle : *les fresques des chapelles de Monêtier-les-Bains*, visite très instructive avec un guide passionné. Retour à *Embrun* ... et on peut dire qu'on a pu faire des « raquettes » même si la bonne neige n'était pas toujours au rendez-vous.

Pour ce séjour multi-activités, il n'a pas été facile de satisfaire les envies de chacun, mais l'implication de *Marie-Thé* sur l'activité raquette, la venue à deux reprises de *Patrick* pour encadrer des sorties hebdomadaires à proximité ont permis de proposer chaque jour une sortie. *Catherine* s'est aussi impliquée pour accompagner le groupe cool en ski de fond. *Anita et Josiane* ont profité de la venue des skieurs alpins emmenés par *André*, pour skier sur le *domaine de Monêtier*. Le groupe a dans son ensemble jugé **très satisfaisante la prestation du VVF**. L'implication de tous et leur capacité d'autonomie ont permis le bon déroulement du séjour, dans une ambiance détendue et propice aux échanges.

Marie Thérèse FIGUEROA

LE COIN DU CORSAGQ

Dsoérdre

SEOLN UNE ÉTUDUE DE
L'UNVIERTSIÉ DE CMABRDIGE,
L'ODRRE DES LETRTES DANS UN
MTO N'À PAS D'IPMORATNCE, LA
SELUE CSHOE IMOPRTNTÆ EST
QUE LA PRMEIRÉE ET LA
DENRIRÉE SOEINT À LA BNONE
PLCÆE.

LE RETSE PEUT ÉRTE DANS UN
DOÉSDRRE TOATL ET VUOS
PEOUVZ TUOUJORS LRIE SNAS
PRBOLMÉE. C'EST PACRE QUE LE
CEREVAU HUAMIN NE LIT PAS
CHQAE LETRTE ELLE-MMÉE,
MIAS LE MOT CMOME UN TUOT.

LE COIN DE LA RSPG

*De l'hiver à l'été,
la saison 2023-2024 se poursuit ...*

Après un automne humide et un hiver doux marqué par un déficit de neige en moyenne altitude, **nous voilà à nouveau au printemps**. La fin de la saison hivernale approche, et la fête de la saison neige nous réunira cette année à *Réallon*.

Deux séjours neige ont eu lieu cet hiver : l'un à *Pelvoux*, l'autre *en Savoie, à Arêches-Beaufort* ; des moments précieux, qui nous permettent de nous



retrouver en toute amitié pour exercer notre sport favori, sur les pistes de ski ou lors des randonnées raquettes.

Les 25 et 26 mars, **une sortie raquettes au clair de lune** aura lieu à *Ceillac* et précédera la fin de la saison neige. Malgré le réchauffement climatique, cette année encore **la saison de sports d'hiver s'est bien déroulée**. Pour les prochaines années, peut-être faudra-t-il prévoir en février, des séjours au bord de la méditerranée ... **à la recherche du mimosa**.

Les temps chaud se profilent avec le printemps, et la saison 2024 continuera avec plusieurs séjours :

- Du 8 au 13 juin à *Pralognan-la-Vanoise*
- Du 17 au 21 juin, VTC à *Moustier-Ste-*

Marie

- Du 5 au 8 Juillet *en Ubaye, à Maljasset*
- Du 15 au 21 septembre, séjour italien dans

les Dolomites.

• Début Octobre (dates non précisées), séjour d'automne dans *le Lubéron*.

Ensuite viendront les **assemblées générales électives**, qui verront en cette année olympique, le **renouvellement de tous les comités directeurs** des différents clubs sportifs. Moments importants qui doivent permettre d'assurer la pérennité de nos associations

Cette année notre club a dépassé les 360 adhérents : **ayons l'espoir de voir arriver de nouveaux bénévoles** pour gérer et encadrer les activités sportives de la RSPG.

Henri CIRERA

Programme des Randonnées « du Mardi » du B A R S - 2ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
02 avr.	Tallard	19 km 3 €	8h 30	M & P	Le Tour de St Abdon			133 m	2h	6,5 km
09 avr.	Rousset	22 km 3 €	8h 30	Maïté	Boucle Rousset / Vière			300 m	3h 30	8,5 km
16 avr.	ND de Bois Vert	20 km 3 €	8h 30	Cath & MG	Circuit des Farelles			273 m	2h 30	7 km
23 avr.	Venterol	27 km 3,5 €	8h 30	Maïté	Boucle par le Col des Marmets			250 m	3h	8 km
30 avr.	Manse	10 km 1 €	8h 30	M & P	Tour du Puy			360 m	3h	8 km
07 mai	Châteauroux	36 km 4,5 €	8h 30	Cath.	Cascade de la Pisse par le canal de Gramorel (Journée entière)			412 m	3h 30	9,5 km
14 mai	St Etienne du Laus	10 km 1 €	8h 30	Maïté	La Chapelle St Pierre			360 m	3h	8 km
21 mai					Séjour dans les Cévennes					
28 mai	Jarjayes	16 km 1,5 €	8h 30	M & P	Les Boumas – Grand Bois – Blache Contière – Col de la Sentinelle			211 m	2h 30	7,4 km
04 juin					Journée des Animateurs					
11 juin	Embrun	36 km 4,5 €	8 h	Cath.	La Chapelle des Seyères – Boucle (Journée entière)			410 m	3h 30	9 km
18 juin	Col de Gleize	21 km 2 €	8 h	M & P	Tour de Greysinière			389 m	2h 30	6,5 km
25 juin	Upaix	45 km 5,5 €	8 h	Maïté	Boucle des Fournachons + Option repas à Laragne (Resto Vietnamien - (Journée entière)			180m	2h 30	8 km

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Programme des Randonnées « Pédestres Groupe B » du B A R S - 2ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Km IBP
04 avr.	Antonave	53 km 6,5 €	8h	Jean Marc	Les Gorges de la Méouge en boucle - Le Banc du Bouc, Roche Coupée, Rocher du Château, Serre Beylon et Vallon d'Ourse	3339 OT	400 m	4 h 30	11 km
11 avr.	La Bâtie Neuve			Jean Pierre	Trail des Contreforts du Piolit	3338 ET	500 m	3h	15 km
18 avr.	Veynes - Glaize	42 km 5€	8h	Alain	Le Col des Flocardes, Charajaille, Clot Labessie, Col Berthaud	3337 OT 3338 OT	660 m	4h 30	71
25 avr.	Rousset	23 km 3 €	8h	Phil.	La Viste et son panorama exceptionnel sur Serre-Ponçon	3438 ET	575 m	4h 40	11 km
02 mai	La Faurie	48 km 6 €	8h	Patrice	Les Gorges Agnielles et le nouveau sentier des falaises	3338 OT			
09 mai	Valbelle	77 km 9,5 €	8h	Alain	La Montagne de Lure (1825 m) par le Jas des Bailles, Pas de la Croix, Pas de la Graille (1599 m)	3341 OT	1121 m 900 m	8h 6h	18 km 11,5 km
16 mai	Risoul Park. du Haut Pelinche	60 km 7 €	8h	Alain	Les Pivoines de la Crête du Penon	3537 ET	750 m	5h	11 km
23 mai					Séjour dans les Cévennes				
30 mai	Eygliers – Gros (1379 m)	53 km 6,5 €	8h	Jean Marc	Cabane de la Valette (2055 m) par le bois de l'Eygliers – Retour par la cabane de Tourondot, du Serre et de la 2ème Batterie	3537 ET	915 m	5h 30	13 km
06 juin	Dormillouse Park. des Cascades	67 km 8 €	8h	Phil.	Le Vallon du Chichin et le Lac du Lauzeron (2258 m) Retour par Dormillouse et le raccourci "hiver"	3437 ET	900 m	6h	15 km
13 juin	Treminis	80 km 9,5 €	8h	Patrice	La Grotte de la Fétoure	3337 OT	1027 m	6h 30	12,5 km
20 juin					Fête du CODERS				
27 juin	Seyne les Alpes St Pons (1912 m)	51 km 6 €	8h	Phil.	Les Lacs et Tourbières du Col Bas (2113 m)	3439 ET	620 m	4h 30	12 km

(*)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/clubbasidon/actualites>

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

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

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

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

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

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

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

(**) Responsables :

C = Catherine

A = Alain

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe

Le premier indiqué a
proposé la randonnée

Programme des Randonnées « Pédestres Groupe C » du B A R S - 2ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
04 avr.	St André de Rosans	74 km 9 €	9h	Jean Pierre	Le Serre de Bout		270 m	2h	
11 avr.	La Bâtie Neuve		9h	Jean Pierre	Trail des Contreforts du Piolit		500 m	3h	
18 avr.	Veynes - Glaize	42 km 5€	8h	Jean Pierre	Le Col de Berthaud (1328 m)		250 m	3h	
25 avr.				Jean Pierre	INDISPONIBLE				
02 mai	Orpierre	62 km 7,50 €	8h 30	Jean Pierre	Le Rocher St Michel		520 m	3h 30	
09 mai	Serres	52 km 6 €	8h 30	Jean Pierre	La Crête de Foutarache – Rando botanique		415 m	3h	
16 mai	Céuze	31 km 3,5 €	8h 30	Jean Pierre	Traversée de la Manche et Tour du Plateau de Céuze		600 m	4h	
23 mai	Eyguians	55 km 6,5 €	8h 30	Jean Pierre	Le Tour du Rocher des Ascles		500 m	3h	
30 mai	Théüs	21 km 2,5 €	8h 30	Jean Pierre	Boucle des Cheminées des Fées		470 m	3h	
06 juin	Réallon	20 km 2,5 €	8h 30	Jean Pierre	Boucle de la crête sous Chabrières		450 m	3h	
13 juin	Ribiers	61 km 7 €	8h 30	Jean Pierre	Chatillon et le Rocher de Pierre – Rando botanique		500 m	3h 30	
20 juin					Fête du CODERS				
27 juin	St Etienne en Dévoluy	54 km 6,5 €	8h 30	Jean Pierre	Boucle du Collet du Tat		420 m	3h	

(*)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/clubbasitdon/actualites>

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

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

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

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

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

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

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

(**) Responsables :

C = Catherine

A = Alain

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe

Le premier indiqué a proposé la randonnée



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive
2^{ème} Trimestre 2024
Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
02/04/24	08h30	LAZER (LE LAUZA)	Montagne de St-Genis (boucle)	Grp A	19 km	720 m	JEAN-MARIE	79	par Col du Colombier et Pas de l'Arzelier
02/04/24	08h30	ROUSSET – BAIE DES LIONNETS	Boucle Est de la Viste	Grp B	13 km	720 m	MARIE		
02/04/24	09h30	LES OLLIVIERS	Les Olliviers	Grp Cool	8 km	250 m	MARIE-THERESE		boucle
04/04/24	09h00	NOTRE DAME DU LAUS	Les Crêtes du Laus	Grp C	8 km	422 m	BERNADETTE	49	
09/04/24	08h00	LA ROCHE DE RAME (CHAPELLE)	Rortie - Grotte Vaudois - Gourfouran	Grp A	17 km	950 m	JEAN-MARIE	96	Boucle par Pallon et Fressinières
09/04/24	08h30	LA BÂTIE-NEUVE	Serre l'Eyglier	Grp B	15 km	720 m	PATRICK	81	
09/04/24	09h30	LA ROCHETTE	Chapeau de Napoleon	Grp Cool	5 km	230 m	JEAN-LOUIS		Boucle
11/04/24	08h00	TALLARD	Les Marinons	Grp C	11 km	381 m	JEAN-LOUIS		
16/04/24	08h00	ND DU LAUS	Boucle autour de ND du Laus	Grp A	20 km	950 m	ANITA		
16/04/24	08h00	CHAMPOLÉON	Le Jas de Pierres	Grp B	10 km	700 m	MARIE		crampons -
16/04/24				Grp Cool	km	m			
18/04/24	08h30	ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE	Les Oriols	Grp C	10 km	600 m	PATRICK	80	
23/04/24	08h30	CHAMPCELLA	Bois de Bouchet - Le Ponteil	Grp A	21 km	1000 m	ANITA		boucle
23/04/24				Grp B	km	m			
23/04/24				Grp Cool	km	m			
25/04/24				Grp C	km	m			
30/04/24	08h30	SISTERON	Le Trou de l'Argent	Grp A	8 km	730 m	PATRICK	77	Passage Aérien lampe frontale
30/04/24	09h00	LE FEIN	Chemin de la Procession	Grp B	12 km	600 m	MARIE-THERESE		boue au départ un peu compliqué boucle
30/04/24	09h00	ANCELLE	Croix Saint-Philippe	Grp Cool	6 km	215 m	BERNARD		Boucle

Seul le mois d'avril est établi à ce jour.

Certaines dates ne sont pas programmées, faute d'animateur. Vous pouvez vous référer au programme du site internet (cers05.fr) qui sera mis à jour en cas d'évolution

Date	RANDO	Destination	Responsables	Lieu de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
02/04/24	raquette	Abriès	Monic/Lydie	Refuge du Viso – Sous réserve d'ouverture du refuge – Rando sur 2 jours	3637 OT	800		**
03/04/24				Le lendemain : le lac Lestio				
09/04/24		Ceillac	Alain	Hameaux du Cristillan	3537 ET	450		*
16/04/24		Chorges	Lydie	Baie St Michel - Chanteloube	3438 ET	400		**
23/04/24	A	Puy Sanières	Monic	Forêt du Mont Guillaume	3438 ET	600		**
23/04/24	B	Puy Sanières	Robert	Forêt du Mont Guillaume, selon participants	3438 ET	400		*
30/04/24		Eygliers	Alain	A définir				
07/05/24		Châteauroux	Martine	La Reste - Clot Jaunier – cabane du soleil boeuf	3437 ET	700		**
14/05/24	A	St Crépin	Monic	Les Grangettes – Pic du Grand Vallon	3537 ET	800		***
14/05/24	B	St Crépin	Martine	Les Grangettes – Tour de Vauzelle	3537 ET	500		**
21/05/24		Arvieux	Robert	Les Escoyères – le Queyron - Villargaudin	3537 ET	500		*
28/05/24	A	St Paul S/Ubaye	Lydie	Pic de Mirandol	3538 ET	900		***
28/05/24	B	St Paul S/Ubaye	Monic	Pic de Mirandol au départ de Fouillouse	3538 ET	500		
04/06/24	B			Rencontre des Animateurs à Embrun				
05/06/24	A	Ceillac	Lydie	La Croix du Signal - Passage très délicat -	3537 ET	700		***
05/06/24	B	Ceillac	Robert	Hameaux du Cristillan	3537 ET	500		*
11/06/24	A	St Crépin	Lydie	Moussières – Les lacs du Lauzet par les crêtes, - Passages très délicats -	3537 ET	700		****
11/06/24	B	Arvieux	Robert	Le Pasquier – Lac de Roue - Souliers	3537 ET	450		*
18/06/24	A	Freissinières	Martine/Serge	A préciser ultérieurement				
18/06/24	B	Aiguilles	Robert	Peynin par le camping	3637 OT	480		*
20/06/24				Fête du CODERS à la Bâtie Neuve				
23/06/24				Fête de la randonnée à Guillestre organisée par la FFR				
25/06/24	A	Le Chazelet	Alain/Lydie	Plateau d'Emparis - Rando sur 2 jours – Hébergement à préciser	3437 ET	770		***
26/06/24	A		Alain/Lydie	Lac du Goléon	3437 ET	720		***
25/06/24	B	Abriès	Robert	Valpreyvéres	3637 OT	400		*
28/06/24				Pique-Nique du CORSAGQ au lac de St Crépin				

Les derniers renseignements seront donnés par les animateurs 2 jours avant la rando
Tourni de Pétanque le jeudi 30 mai à Veynes organisé par la RSPV

Jour	Date	Type Niveau	IBP	Animateur(s) responsable(s)	H RDV parking*	Dist km	Départ rando	But rando / alt. max.	D+ / km	Durée marche	Observations
AVRIL											
DIM											
mardi	02/04/24	cool		Annie Maurel & Danielle Butera	9h30 / P	18km	Pont du Baudon	Fouillouse	350m / 8km	4h00	
jeudi	04/04/24	B	83	Gérard Varin & Florence Bompar	8h30 / S	8km	Corréo	Crête de Charance	800m / 11km	6h00	
		C									
DIM	07/04/24										
mardi	09/04/24	cool		Simone Borel & Henri Cirera	9h00 / P	50km	Lazer	Autour de Lazer	200m / 9km	3h00	
jeudi	11/04/24	B		Annie Maurel & Sylvie Vancayseele	8h30 / P	15km	Tallard	Col des Marmets	660m / 13km	5h00	
		C		Gérard Varin & Simone Borel	8h30 / D	26km	Col du Noyer	La tête du Tourneau	400m / 7 km	4h00	
DIM	14/04/24			Parcours du cœur							
mardi	16/04/24	cool		Elisabeth Leblanc/ Régis Sadoue			St Saturnin les Apt	les aiguiers	250m / 8Km		
jeudi	18/04/24	B/C		Annie Maurel / Florence Bompar	8h00 / P	52km	Etoile St-Cyryse	Col de l'Adréchon	400m / 9km	4h30	
DIM	21/04/24										
mardi	23/04/24	cool		Monique Barbesier & Annie Moussier	9h00 / S	10 km	Rabou	Les ruines de Tourmillon	300m / 10km	4h00	
jeudi	25/04/24	B		Bernard Rougny & Simone Borel	8h00 / P	50km	Trescléoux	Le nez de Beaumont	800m / 12km	5h00	
		C		Henri Cirera & Babeth Guennec	8h00 / P	48km	Villard Joli	Pierre Baudinard	384m / 8km	4h00	
DIM	28/04/24			Monique Barbesier	9h00 / C	10km	Chorges	Hameau des Chalx5 (circuit)	600m / 10km	5h00	
mardi	30/04/24	cool		Annie Maurel / Annie Moussier	9h00 / D	15km	Col de Manse	Pied du Puy	200m / 8km	4h00	

MAI										
jeudi	02/05/24	B	Henri Cirera & Gérard Varin	8h00 / P	40km	Chateaufeuf	Tour des gorges de la méouge	460m / 13km	6h00	
		C	Catherine Denis & Danielle Butera	8h30 / D	37km	Parking les Auberts	Refuge pré de la Chaumette	350m / 10km	4h00	
DIM	05/05/24									
mardi	07/05/24	cool	Catherine Denis & Annie Maurel	10h00 / D	17km	Forest St Julien	Sentier du Pont Blanc	200m / 7km	3h30	
jeudi	09/05/24	B	Monique Barbesier & Babeth Guennec	8h30 / C	20KM	La Cluse	Vallon de Chazal	550m / 12km	5h00	
		C	53 Gérard Varin & Sylvie Vancayseele	8h30 / D	36km	Puy St Eusébe	Canal de Reyssas	550m / 10km	5h00	Cerisiers en fleurs
DIM	12/05/24	B	Catherine Denis	9h00 / S	21km	Céuze	Corniche Céuze	700m / 13km	5h30	Fleurs
mardi	14/05/24	cool	Annie Maurel & Monique Barbesier	9h00 / D	18km	Col de Moissière	Croix st-Philippe	300m / 7km	4h00	
jeudi	16/05/24	B	Simone Borel & Henri Cirera	8h00 / P	50km	St Pierre d'Avez	Le col du vieux bus	800m / 12km	6h00	Pivoines
		C	Monique Barbesier & Danielle Butera	8h30 / D	40km	Puy St Eusébe	Belvédère de la Para	500m / 11km	5h00	
DIM	19/05/24		Jean-Louis Nicollet	8h00 / C	50km	Sisteron	Le trou d'Argent	720m / 12km	6h00	Passages aériens
mardi	21/05/24	cool	Monique Barbesier & Fabio Ferrara	9h00 / D	45km	Les Ribes Chapelle ST P	Cabane du petit Vallon	200m / 6km	3h00	
jeudi	23/05/24	A	Annie Maurel & Florence Bompar	8h00 / S	60km	Le Vissac, la Pierre	Le Duffre	860m / 15km	6h00	
		B	Catherine Denis & Babeth Guennec	9h00 / S	17km	La roche des Arnauds	Tête de Vente-Cuf	650m / 11Km	5h00	Genêts
		C	Bernard Rougny & Sylvie Vancayseele	8h30 / P	30km	Pigrayer	Pas de Roche Courbe	500m / 9km	4h00	
DIM	26/05/24		Jean-Louis Nicollet & Catherine Denis	8h00 / C	50km	Veynes	Tour du Jarret	760m / 12km	6h00	
mardi	28/05/24	cool	Gérard Varin	9h00 / S	50km	St Etienne en Dévoluy	Col de la Saume			
jeudi	30/05/24	B	Henri Cirera & Fabio Ferrara	8h00 / D	17km	Ancelle	L'Arche	700m / 8km	5h00	
		C								

JUN												
DIM	02/06/24			Catherine Denis & Annie Moussier	9h30 / C	32km	Les Borels Champoëon	Méoffion	480m / 8Km	4h30	Passage rocheux en montée	
mardi	04/06/24	cool		Henri Cirera & Simone Borel	8h00 / S	50km	St Etienne en Dévoluy	Cascade de la Souloise	300m / 6km	4h00		
jeudi	06/06/24	A		Guy Barbusse & Catherine Denis	8h00 / D	20km	Vallée de Rouane	Col de Combeau	780m / 10km	6h00		
		B	86	Gérard Varin & Florence Bompar	8h00 / D	70km	Val d'Escreins	Col de la Coulette	710m / 8km	5h30		
		C		Simone Borel & Danielle Butera	9h00 / P	45km	Chateau neuf de Chabre	La Méouge par Antonave	400m / 9km	4h00		
DIM	09/06/24			Séjour du 8 au 13 juin à Pralognan-la-Vanoise								
mardi	11/06/24	cool										
jeudi	13/06/24	A		Henri Cirera	8h00 / D	35km	Réalion	Tour des Oucanes	850m / 12km	6h00		
		B		Annie Maurel & Danielle Butera	7h30 / P	70km	Entrages	le Cousson face sud	740m / 12km	5h30		
		C										
DIM	16/06/24	B		Annie Maurel & Monique Barbesier	8h00 / S	55km	Col de Grimone	Serre les Têtes 4 cols	710m / 12km	5h30		
mardi	18/06/24	cool										
jeudi	20/06/24	A		Annie Maurel & Fabio Ferrara	7h30 / P	70km	Fontbelle	la grande Aiguille le Corbeau	800m / 14km	6h00		
		B		Catherine Denis & Florece Bompar	9h00 / D	36km	Prapic	Saut du Laire par Basset	620m / 12Km	5h00	Rhododendrons	
		C		Sylvie Vancayseele & Babeth Guennec								
DIM	23/06/24			Monique Barbesier	7h30 / C	50km	Les Orres	Col Girabeau	700m / 12km	5h00		
mardi	25/06/24	cool		Fabio Ferrara & Danielle Butera	9h00 / D	30km	St Michel de Chaillol	Les balcons du Champsaur	300m / 8km	3h00		
jeudi	27/06/24	A		Henri Cirera & Monique Barbesier	7h30 / D	55km	Chapelle-en-Vaigaudemar	Col de la Béranne Pétarel	1150m / 16km	7h00		
		B		Sylvie Vancayseele & Catherine Denis								
		C		Guy Barbusse & Fabio Ferrara								
DIM	30/06/24			Catherine Denis	9h00 / C	40 km	Joue du Loup	Crêtes de Baumes par les Etroits	450m / 10km	4h30		

Randonnées de proximité Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 2ème trimestre 2024

Jour Date	Destinations	Distance s/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
22/03	Pelleautier	20 km	8h30/9h	Gilbert	Sur les hauteurs de Pelleautier 6km	3338 ET	210 m	2h 30	**
29/03	La Bâtie Vieille	30 km	8h15/9h	Jean-Yves	L'Hermitage 6km	3338OT 3339OT	190 m	2h 30	**
12/04	La Faurie	12 km	8h 30/9h	Franco	Tour du Puy 7km	3338 OT	290 m	2h 30	**
26/04	Ste Colombe	44 km	8h/9h	Jean-Yves	Balcon de Ste Colombe	3339 ET 3239 ET	285 m	2h 45	**
10/05	La Roche des Arnauds	13 km	8h45/9h15	Franco	Cueillette du thym à la poltronna				
24/05	Hameau des Cyprières	30 km	8h/9h	Jean-Yves	Boucle des Cyprières 9 km point haut 1610 m point bas 1310 m	3337 ET	347 m	3h	**
07/06	Super Dévoluy	30 km	8h/9h	Gilbert	Crête des Baumes 6/8 km	3337 ET	256 m	2h 30	**
21/06	Aureille	25 km		Marie-France	Départ col de la Haute Beaume	3338 OT	250 m	2h 30	**



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

(**) Responsables: Marie France, 0643505173 / Maurice, 0647905245/ Jacques 0681242890/Christian 0682830354 / Franco 0670881153/ Gilbert- 0658070588 /Laurence-0686211628. Jean-Yves 0607884439 Jean-Claude 0689930547/ Henri 0684848489/ Michel 0608431147

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.

LES CHAMPIGNONS : PRUDENCE !!

Tout d'abord quelques conseils :

On ne consomme que les champignons qu'on connaît parfaitement. Il y a plus de 35 000 espèces en France, dont environ **200 toxiques** et certaines mortelles.



On choisit un lieu de cueillette loin des bords de route, des sites pollués, des pâturages, pelouses ..., car les champignons absorbent tous les polluants auxquels ils sont exposés.

On ne cueille que ceux qui sont en bon état, et on oublie les très jeunes et les très vieux;

On ramasse la totalité du champignon : chapeau, pied, volve.

On les place dans un panier, cageot, ou carton, mais **jamais dans un sac en plastique** qui accélère le pourrissement

On sépare complètement les espèces connues des espèces douteuses (en notant le lieu de ramassage)

On peut prendre une photo de la récolte avant cuisson (utile en cas d'intoxication)

On n'oublie pas de se laver les mains après la récolte

On les consomme dans les deux jours après la cueillette, cuits et de façon modérée et occasionnelle

Que faire en cas d'intoxication ?

Si les symptômes apparaissent rapidement (moins de 5 à 6 heures après l'ingestion), ils sont en général moins graves : troubles gastro-intestinaux, salivation, sueurs, ralentissement du rythme cardiaque et chute de tension, mais parfois aussi : troubles neurologiques avec convulsions, délire et destruction des globules rouges (par exemple avec les morilles crues). Ces

intoxications peuvent être dues à l'entolome livide, certains tricholomes, clitocybes, bolets,...

Si les symptômes sont plus tardifs, les toxines ont déjà eu un effet nocif et l'issue peut être mortelle. Il s'agit de troubles gastro-intestinaux, malaise cardiaque, destruction des cellules hépatiques, blocage des reins. Le plus connu est le syndrome phalloïdien, causé par l'amanite phalloïde, et entraînant 95% des intoxications mortelles. Avec le cortinaire montagnard, dit aussi couleur de rocou, les symptômes peuvent apparaître 3 à 18 jours après l'ingestion, avec parfois un coma.



Il faut agir le plus rapidement possible : les médecins urgentistes contacteront le Centre Antipoison le plus proche et vous poseront quelques questions : symptômes, intensité, nombre de personnes touchées par rapport au nombre de convives, espèces, quantité, reste de repas et autres aliments consommés, âge, allergie, traitement médical ...

Et pour finir sur une note optimiste :

Si vous ne pouvez pas faire la cueillette avec une personne expérimentée, contentez vous des plus courants : girolle ou chanterelle commune, trompette chanterelle et trompette de la mort, pied de mouton, rosé des prés (uniquement dans les prés!!), coulemelle, bolet tête de nègre et cèpe de Bordeaux, amanite des césars ou oronge (la meilleure à mon avis) en faisant attention de ne pas la confondre avec l'amanite tue-mouche, appelée aussi fausse-oronge.

Bonne cueillette

Claudine GANGUET

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

CODERS 05
Comité départemental de la
Retraite Sportive des Hautes-Alpes
Directeur de la publication : Richard Mazzella
Rédacteur : Philippe Paillet
N° ISSN : 2416 - 4194
14, Avenue du Commandant Dumont
05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39
Bulletin réalisé et édité par le
CODERS 05
Diffusé gratuitement aux
adhérents.