

ENTRE NOUS

N° 93 JUILLET 2024

Le Lac Bleu - Gioberney - Photo BARS



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

LE MOT DU PRESIDENT

ELECTIONS 2024

Un changement de dirigeants au sein des Clubs, Coders, Corers et FFRS doit intervenir lors des années dites Olympiques. L'année 2024 est donc une année d'élections. **Pensez-y dès maintenant au sein de vos clubs.**

L'AG du CODERS 05 se tiendra le 2 octobre à Chadenas : **inscrivez-vous le plus vite possible**, nous serons limités à 110 places. Concernant le CODERS, il faudra pourvoir les postes suivants : Président, Vice-Président, Secrétaire, Trésorier et trésorier adjoint, Responsable Formation et son Adjoint, Responsable du journal Entre Nous.

J'aimerais souligner encore une fois le travail remarquable effectué par Dominique MARAIS au cours de ces dernières années, son départ laissant un vide difficile à combler.

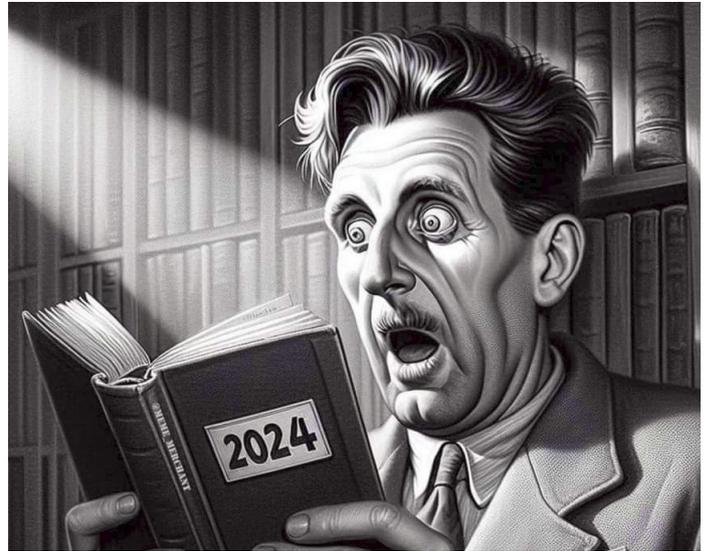
Au-delà des élections locales, il faudra ensuite, fin octobre, élire les 24 membres du Codir Fédéral. Les « manœuvres » ont déjà commencé, même si la campagne électorale n'est pas officiellement ouverte. Suite à tout ce que j'ai supporté durant cette mandature, je ne ferai partie d'aucune liste. **Je resterai à la disposition du futur Président du CODERS 05, mais seulement s'il le souhaite.**

La situation Financière Fédérale reste très préoccupante : l'exercice 2024/2025 sera celui de tous les dangers. Une augmentation significative du nombre d'adhérents couplée avec une augmentation significative de la cotisation sont un **point de passage obligé pour équilibrer les comptes.** Le problème majeur vient des sommes engagées par l'équipe dirigeante démissionnaire lors de l'AG d'Amiens. Des bons de commande ont été signés pour un montant estimé à 3 voire 3,5 M€.

Il convient de rappeler que **nous ne serons jamais propriétaires des logiciels**, mais seulement des « utilisateurs », pour une durée de 5 ans.

Devant cette situation, découverte trop

tardivement, le trésorier adjoint m'a suivi dans une demande, consistant à amortir ces charges sur 5 ans. **La Présidente et ses adjoints, rejoints par le Commissaire aux comptes, ont décidé d'amortir ces 3 M€ sur 10 ans**, ce qui permet de diminuer les pertes de l'ordre de 300 K€ par an. Cette position s'avère délicate, car si la FFRS résout un problème comptable, elle ne résout en aucun cas un problème de trésorerie. Et pour améliorer encore l'image des comptes, pour une partie des salariés du siège affectés à FFRS 360, les salaires augmentés des charges sociales seront portés en immobilisations et amortis également sur 10 ans.



Que se passerait-il si ces logiciels devenaient obsolètes dans 5 ans ? Il resterait au bilan 1,5 M€ à amortir, alors que nous devrions les changer !!!

VOTRE AGENDA

Le prochain Comité Directeur du CODERS se tiendra Vendredi 30 Août 2024 à 9 h à La Bâtie Neuve

**Adresse: 2^e étage Bâtiment Dum'art, 14 Av Commandant Dumont 05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39 Permanence : mercredi de 9h à 11h**

Tout ceci est particulièrement préoccupant.

Les charges ayant énormément augmenté au cours de cette mandature, « l'heure de vérité » sonnera lors de l'exercice 2024/2025, et ce sera à la nouvelle équipe de chercher des solutions dans l'urgence, ce qui n'est jamais facile.

Il faut garder au sein des clubs l'esprit Fédéral des 38 dernières années, celui qui existait avant la mandature actuelle.

On m'a reproché une démission très rapide du poste de Vice-Président et Trésorier en avril 2021, tout de suite après les élections fédérales. Le problème est bien que personne, aucun élu, n'ait accepté de regarder la vérité en face, préférant se lancer dans des dépenses impossibles à amortir.

Aujourd'hui, certains comprennent qu'ils auraient dû entendre ce signal de détresse, mais ceci aurait pu remettre en cause leur présence au sein du CODIR ...

Passez un bel été !!! On se retrouve à Chadenas le 2 octobre.

Amitiés sportives

Richard MAZZELLA

LE COIN DU CODERS

Assemblée Générale du CODERS 05

La prochaine AG du CODERS se tiendra le mercredi 02 octobre 2024 au Village de Vacances de Chadenas à Embrun.

Merci de venir nombreux, pour montrer que vous soutenez la Direction du CODERS, qui n'a d'autre ambition que de défendre « vos » intérêts. (Mais nous serons limités à 110 places ...)

2024 Année Olympique: Tout le bureau du CODERS 05 est à renouveler : Président, Vice-Président, Secrétaire, Trésorier et trésorier adjoint, Responsable Formation et son Adjoint, Responsable du journal Entre Nous.

Votre Club et le CODERS ont besoin de bonnes volontés pour fonctionner: pensez-y dès maintenant et engagez-vous !!!



LE COIN DU BARS

Une nouvelle activité au BARS : **ACTIV'MEMOIRE**

Depuis peu, Jean-Pierre et Daniel animent, après avoir suivi une formation à Mâcon, un atelier hebdomadaire « Activ'mémoire ».

• **Origine de cette activité** : 80% des personnes, passé 65 ans, **s'inquiètent du devenir de leur mémoire**. Il existe des ateliers mémoire traditionnels, mais la FFRS est avant tout une fédération sportive. En collaboration avec la commission médicale, la Direction Technique Nationale a créé un



programme d'activités physiques au service de la mémoire et des fonctions cognitives. Le parti pris de cette activité est que **l'on stimule mieux les neurones si deux types de mémoire sont stimulés en même temps** : exemple, la mémoire gestuelle et la mémoire perceptive (celle qui nous fait défaut quand on ne sait plus ce qu'on est venu chercher dans une pièce)

• **Déroulement type d'une séance** : Le groupe se compose d'environ une dizaine de personnes ; la séance commence par un échauffement léger d'une dizaine de minutes, elle se poursuit par deux ateliers successifs :

- ▶ Le premier est là pour **mettre en œuvre des capacités individuelles** (équilibre, adresse, mémorisation)
- ▶ Le second est basé sur **la coopération, la coordination entre participants** et bien sûr la mémorisation ou une recherche collective .

• **La séance** (environ une heure) **se termine invariablement sur un épisode de relaxation**.

Les valeurs que l'on s'efforce de mettre en œuvre :

• **Sécurité** : Les exercices sont choisis pour être accessibles à tous, les animateurs veillent à ce que personne ne soit tenté de dépasser ses limites du moment.

• **Bienveillance** : Nul ne doit sentir un jugement emprunt de visions négatives sur ces performances et encore moins sur sa personne, l'esprit de compétition n'a pas sa place dans cette activité.

• **Collaboration et entraide** : certains exercices sont explicitement basés sur ces deux valeurs, un groupe est bien plus efficace, (et les individus bien plus épanouis) quand il évolue dans un tel climat.

• **Et ne pas oublier l'Humour**: nous sommes là pour passer un bon moment et l'on peut (doit) faire les choses sérieusement sans se prendre au sérieux.

D'ailleurs l'autre jours trois membres qui ne s'étaient pas vus depuis environ un an, se donnent mutuellement des nouvelles : « Moi » dit l'un, « Cette année, je me suis mis sérieusement à la pêche, et la pêche à la mouche, ce n'est pas évident ! » Les deux autres de l'écouter et de le féliciter à

propos d'une magnifique prise qu'il avait évoquée.

La deuxième déclare «Moi je me suis mise à l'aquarelle, j'aimerais tant me mettre à la caricature, mais je n'ose pas me lancer » Les deux autres de la féliciter et de l'encourager à lever ses inhibitions. A son tour le troisième déclare : « **Depuis un an je multiplie des recherches !** Les deux autres admiratifs et curieux demandent en chœur « Et tu fais quoi comme recherches ? »

« Ben je recherche mon téléphone, mes clés, mes lunettes !

Daniel COURTOIS

LE COIN DU CERS

Mot du président

Traditionnellement dans le numéro de juin d'Entre-Nous, vous trouvez **le compte-rendu du séjour de printemps. Cette année il n'a pas été organisé**, personne n'ayant pris en charge la responsabilité de la commission séjour. Nous fonctionnons donc au coup par coup.

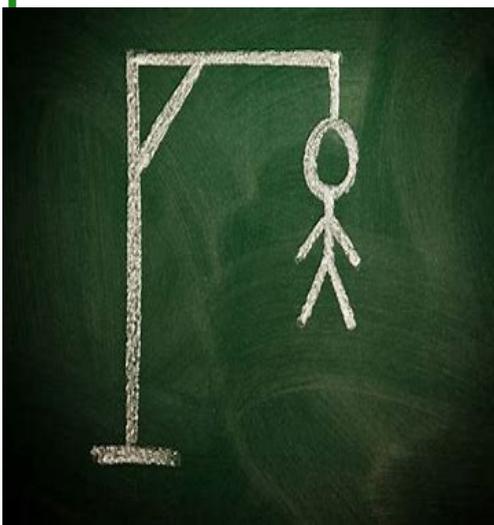
Sur l'initiative de Guy et Bernadette un séjour, par ailleurs complet est programmé en septembre dans les Pyrénées. Cela démontre l'intérêt des adhérents pour ces organisations. **L'animation d'une association qui approche les 300 adhérents nécessite des bonnes volontés qui s'impliquent.**

L'année 2024 est une année électorale à tous les niveaux. Pour la continuité de fonctionnement de nos associations, **il est vital que des têtes nouvelles apparaissent et s'engagent dans nos différents comités.** Il en est de même pour les animateurs, certain(e)s se sont déjà positionné(e)s, et je les remercie. **J'en profite également pour saluer l'arrivée**, à l'issue de la dernière formation randonnée pédestre en montagne, de trois nouveaux animateurs, *Annie RIMBAUD, Françoise STEINVILLE et Robert BRACCHI.*

Bernard TRESALLET

La Corde

Un soir de réveillon de fin d'année, je dis à un ami en lui versant le fond d'une bouteille de champagne : « **Marié ou pendu cette année !** » Je ne croyais pas si bien dire. Dans le courant du mois de janvier, **il traversa une déprime grave**



au point de vouloir mettre fin à ses jours. Plus exactement, il voulut mettre fin à sa nuit, puisqu'il était environ trois heures du matin au moment des faits selon un voisin insomniaque. Celui-ci regardait par une fenêtre lorsque mon ami décida de passer à l'acte. Il se pencha lui aussi à sa fenêtre donnant sur la rue, avec l'idée sinistre de se pendre. **Dehors, il pleuvait des cordes** ; instinctivement, il en a attrapé une ! Soudain, à l'instant même où il exécutait son acte, sa compagne fit irruption à l'intérieur de la maison juste à temps pour le détacher ! Et, confiera-t-elle plus tard, c'est en le détachant qu'**elle réalisa combien elle était attachée !** Ensuite, considérant son geste totalement insensé, mon ami

retrouva des raisons de vivre en pratiquant diverses activités. Il faut dire qu'**il possédait plusieurs cordes à son arc.** Bref, s'avouant être profondément liés l'un à l'autre, ils décidèrent sans tarder de se marier au mois de décembre. Heureux dénouement. Le dicton « marié ou pendu cette année ! » allait s'appliquer, en effet, le jour venu, **sa compagne lui passait la corde au cou !** En qualité de témoin de mariage, il me fut donné d'entendre son épouse lui susurrer au creux de l'oreille combien il était attachant !

Daniel JUDLIN

LE COIN DU CORSAGQ

Sortie joëlette Hôpital d'Aiguilles

Il est quelquefois possible de **partager une sortie avec des personnes à mobilité réduite.** Beaucoup connaissent la joëlette, concept de plus de 30 ans et utilisée par nombre de groupes et institutions, particulièrement en montagne.

Comment faire ?

- se faire mettre à disposition **ce matériel qui ressemble à une chaise à porteur** à laquelle a été ajoutée

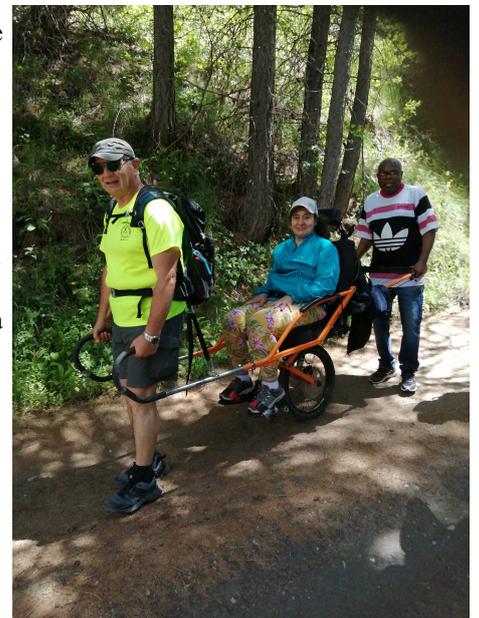
- une roue sous le siège. Comme la chaise, pour pouvoir déplacer le passager, **il faut donc 2 accompagnateurs** minimum, un devant qui assure la traction et la direction et un à l'arrière qui assure l'équilibre.

- **Prévoir du renfort** selon la difficulté du terrain, et la relève pour s'économiser va aussi de soi.

- Pour commencer, et se familiariser, **on choisit des chemins sans trop de pente**, assez roulants (piste forestière ...), des passagers pas trop lourds et des étapes raisonnables.

Le CORSAGQ s'associe à l'ACSSQ d'Aiguilles depuis plusieurs années et propose donc des petites sorties aux résidents de l'hôpital d'Aiguilles. **Cela permet à quelques « passagers » de s'éloigner de leur cadre de vie habituel, le temps de parcourir 3 ou 4 kms en forêt et de pique-niquer dans la nature.** Au retour on change les équipages et on redescend avec d'autres personnes. Ce lundi, nous étions 5 du CORSAGQ, des membres de l'ACSSQ et du personnel de l'hôpital d'Aiguilles pour rejoindre à 4 Km le lieu du pique-nique 400 m plus haut sur le chemin vers *le Peynin*. Un temps clément, pas trop chaud, nous a permis de passer une agréable journée. Rendez-vous sera pris bientôt pour une prochaine sortie. Nous savons que beaucoup connaissent mais **si un groupe souhaitait une aide à une mise en route ... nous pouvons l'aider.**

René GERMAIN



► **Publication du Journal** sur les sites du :

CODERS: <https://www.codersalpes05.com>

BARS: <https://sites.google.com/site/clubbastidon/home>

CERS: cers05.fr

RSPG: rspg05.org

LE COIN DE LA RSPG

Séjour à Pralognan la Vanoise du 8 au 13 Juin

Samedi 8 Juin, 7h45 : les 33 participants de la RSPG au séjour à Pralognan la Vanoise quittent le parking de Décathlon en direction de la Savoie (via Grenoble, Albertville, Moutiers). Après notre pique-nique, nous commençons notre petite balade près de Bozel. Long passage en sous-bois où nous admirons les dessins faits par la force de l'eau dans les gorges de Ballandaz (dénivelé +200m, longueur 3km). Puis, vers



16h30, nous arrivons dans notre village vacances **Le Télémark 'situé en haut de Pralognan**. Tout au long de ce séjour dans ce centre, le personnel a été très à l'écoute et serviable.

Nous avons eu **beaucoup de chance avec la météo** qui nous a permis de faire de belles randonnées dans la Vanoise, cette belle région où le 1er parc national a été créé en 1963.

- Dimanche 9 Juin : les 2 groupes ont pu monter au **Cirque de l'Arcellin** avec ses belles cascades(+340 m,4,8 km). Pour éviter la pluie, nous sommes revenus à midi, ce qui a permis à plusieurs de regarder la finale très animée de **Roland Garros** !
- Lundi 10 Juin : les 2 groupes sont montés au **Lac des Vaches** (+700 m, 10 km). Le groupe B aurait aimé monter au **Col de la Vanoise**, mais la **neige encore très abondante les en a empêchés**. Nous avons pu admirer l'envol de 2 **gypaètes barbues**. Quel beau souvenir, cette marche sur de grandes pierres plates sur le lac !
- Mardi 11 Juin : le groupe A a pu grimper jusqu'au **Lac Blanc** (+900 m, 17 km) dont une bonne partie sur des névés. Quant au groupe C, il est allé au **Vallon de Chavière** (+350 m, 10 km). **Quelles belles randonnées avec ses marmottes et ses**



bouquetins ! Que dire des fleurs ? Elles sont si nombreuses dans ce parc ! Tout au long de ce séjour, nous avons pu admirer des anémones de printemps, du muguet, du bois joli, des rhododendrons, des gentianes, des champs d'asphodèles et autres. Nos yeux étaient si émerveillés !

- Mercredi 12 Juin : le groupe B a pu aller jusqu'au **Col de Napremont** (+700 m, 8 km) avec une **très belle vue sur les montagnes de la Vanoise dont la Grande Casse** qui culmine

à 3852 m tandis que le groupe C a visité **les Gorges de la Pontille** (+500 m, 6 km).

- Jeudi 13 Juin, dernier jour; un groupe a pu admirer **la Cascade de la Vuzelle** (300 m, 5 km) et l'autre a marché et visité les hameaux voisins.

Nous sommes rentrés en fin d'après-midi à Gap, la tête remplie de ces merveilleux souvenirs.

Un très grand merci aux organisateurs **Gérard VARIN et Bobo** ainsi qu'à nos animateurs **Gérard, Bobo, Cathy, Sylvie, Monique, Fabio (et Aimé en serre-file)** qui ont toujours su être à notre écoute et avec qui nous nous sommes toujours sentis en sécurité.

Jean-Marie MOURARD

LE COIN DE LA RSPV

UNE BELLE APRES-MIDI DE PETANQUE

Ce jeudi 30 mai, la météo était à peu près correcte et donc nous allions passer un bel après-midi ; **Claudie et Colette** avait préparé ce **Challenge Roger CORDIER** avec beaucoup de minutie : merci à elles ; **50 participants** avec une majorité d'embrunais et de veynois, et quelques gapençais .

La compétition se déroulait en trois parties de 30 mn ; certaines parties furent très disputées et parfois **fratricides**, embrunais contre embrunais, veynois contre veynois, **mais toujours dans la bonne humeur**. **Claudie** compila les résultats et **ce fut une triplette gapençaise qui créa la surprise en remportant le challenge**.

Puis tout le monde fêta la fin de cette compétition **autour d'un goûter préparé par les bénévoles de la RSPV**; ils en ont été remerciés par les applaudissements des participants.

Et comme l'a dit notre président du Coders : **c'est avec ces journées conviviales que l'on ressent le vrai esprit de la retraite sportive**.

Encore merci à tous ceux qui sont venus, **et à l'année prochaine**, normalement à Gap.

Jean-Yves BERTRAND



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 Diamont
05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39

Bulletin réalisé et édité par le
CODERS 05
Diffusé gratuitement aux
adhérents.

Programme des Randonnées « du mardi » du B A R S - 3ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Dist.	Dénivelé	Durée	Niveau
02 juil.	Jarjayes	16 km 1,5 €	8 h	M & P	Boucle au départ des Boumas, Grand Bois, Col de la Sentinelle		7,5 km	250 m	2h 30	
09 juil.	Rousset / Vière	22 km 3 €	8 h	Maité	Boucle au départ des Rousset jusqu'à Vière		8,5 km	300 m	3h 30	
16 juil.	Châteauroux les Alpes	36 km 4,5 €	7 h 30	Cath. & Maité	Cascade de la Pisse par le canal de Gramorel		9,5 km	412 m	3h 30	
23 juil.	Le Collet / Ancelle	11 km 1 €	8 h	M & P	Boucle au départ du Collet, l'Oratoire, la Source, Chatégré, et le Mont St Philippe		7,5 km	320 m	3h	
30 juil.	Venterol	27 km 3,5 €	8 h	Maité	Boucle par le Col des Marmets		8 km	250 m	3h	
06 août	ND de Bois Vert	20 km 3 €	8 h	Cath. & Mg	Circuit des Farelles		7 km	273 m	2h 30	
13 août	Tallard	22 km 2,5 €	8 h	M & P	Boucle Pont de Rousine, Les Parots, les Blaches		7,5 km	140 m	2h 30	
20 août	Boscodon	27 km 3,5 €	8 h	Cath.	Boucle Sentier des Dames, Belvédère du Colombier, Fontaine de l'Ours		8 km	420 m	3h	
27 août	Lac de Barbeyroux	25 km 3 €	7 h 30	M & P	Boucle Lac, Maison Forestière de Subeyrannes, Les Infournas Hauts, Col de la Blache		9 km	360 m	3h 15	
03 sept.	Valgaudemar	40 km	8 h (journée)	Cath.	Départ de l'Ubac, Les Chalets de Prentiq		7 km	340 m	2h 30	
10 sept.	St Etienne du Laus	10 km 1 €	8 h	Maité	La Chapelle St Pierre		8,5 km	360 m	3h	
17 sept.	Le Bois des Bridons	7 km 1 €	8 h	Philippe	Boucle par Les Jourdans et le Forest de Borel		7,5 km	280 m	3h	
24 sept.	St Léger les Mélèzes	18 km 2 €	8 h	M & P	Boucle autour des Faix		7,8 km	320 m	3h 15	

*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/clubhastidon/actualites>

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

3

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 :

A = Alain

C = Catherine

D = Daniel

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maité

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe

Le premier indiqué a proposé la randonnée

Programme des Randonnées « Pédestres » du B A R S - 3ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
04 juil.	Brunissard Pré des Vaches (1972 m)	75 km 9 €	7 h	Patrice	Pic de Beaudouis (2843 m) par le Col des Ayes (2477 m)	3536 OT	947 m	6 h	8,2 km
11 juil.	Ste Marguerite (1248 m)	65 km 8 €	7 h	Philippe	L'Oriol Ste Marguerite (2034 m)	3537 ET	800 m	5 h	9 km
18 juil.	L'Enclus Cabane de l'Avalanche	40 km 5 €	7 h	Patrice	La Traversée Héroïque et la Grotte de CosteBelle (2224 m)	3337 OT	873 m	6 h	8,1 km
25 juil.	Pont de l'Alp (1694 m)	95 km 11,50 €	7 h	Philippe	L'Alpe du Lauzet (1963 m) – Le Tour des Arêtes de la Bruyère par le Grand Lac (2282 m) et le Col de l'Aiguillette (2521 m)	3436 ET	947 m	6 h 30	10 km
01 août	Pont du Moulin (1840 m)	80 km 9,50 €	7 h	Philippe	La Croix (2301 m) et la Crête de Curlet – Poursuite jusqu'au Pic Cascavelier (2389 m) – Descente par Cabane de Lameron	3637 OT	630 m	5 h	7 km
08 août	Pelvoux Le Poët	70 km 8,50 €	7 h	Jean-Marc	Le Coul d'Aval et le Coul d'Amont, Cascade de la Pissette, et la Cabane de Chouret (1900 m) en boucle	3536 OT	755 m	5 h	8,5 km
15 août					Férié				
22 août	Corps - ND de la Salette (1760 m)	56 km 6,50 €	7 H	Jean-Marc	La Croix de Rougny (2259 m) par le Col des Prés Clos, la Tête de la Pale Traversière, le Chamoux et le Col d'Eterpat	3336 ET	790 m	5 h	8,2 km
29 août	Vars – Ste Cath. Bois de la Pinée	60 km 7 €	7 h	Jean-Marc	Départ de Ste Catherine – Cabane de la Pinée – Col de la Scie (2330 m) – Crêtes de Vars (2600 m) – Col de la Coulette	3537 ET	670 m	5 h	8,2 km
05 sept.					Séjour dans le Mercantour				
12 sept.	Chateauroux Les Charbonnières (1650m)	45 km 5,5 €	7 h	Patrice	Le Col des Tourettes (2562 m)	3437 ET	912 m	6 h 30	13 km
19 sept.	La Chalp (1670 m)	43 km 5 €	7 h	Jean-Marc	Cabane du Crachet (2122 m) Lac du Crachet (2240 m) et Col du Crachet (2631 m)	3538 ET	960 m	6 h 30	12 km
26 sept.	Gioberney (1646 m)	60 km 7 €	7 h	Patrice	Refuge du Pigeonnier (2395 m) par la Cabane de Vaccivier (2120 m)	3436 ET	925 m	6 h 30	9,3 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.

3

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 :

A = Alain

C = Catherine

D = Daniel

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 « A+++ » du BARS - 3ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
Mardi 09 juil.	Le Saix - Gorges de Gouravour (846 m)	46 km 5,50 €	6 h 00	Alain	La Montagne d'Aujourd'hui – Boucle par l'abbaye de Clausonne – Retour par le Roc de Longue Dent et les Cascades Jaunes.	3338 OT	1100 m	7 h	17 km
Lundi 15 juil.	Les Cournets (1174 m) - Vars	66 km 8 €	6 h 00	Philippe	La Mortice (3169 m) par le Lac des Neuf Couleurs	3537 ET	1000 m	7 h 30	15,5 km
Lundi 22 juil.	Parking des Chabottes (1305 m)	70 km 8,50 €	6 h 00	Patrice	La Tête de Garnesier et la Tour Carrée par la forêt de Durbon	333 OT	1187 m	8 h	15,3 km
Lundi 29 juil.	Le Bourgea (1960 m)	93 km 11 €	6 h 00	Alain	La Turge de la Suffie (3024 m) et l'Escalinade (3087 m) par le Lac des Cordes et le Lac de l'Etoile	3536 OT	1127 m	6 h	12 km
Lundi 05 août	Parking des Auberts (1473 m)	35 km 4,50 €	6 h 00	Philippe	Les Trois Cols Valette (2668 m) Giuran (2597 m) Vallonpierre (2607 m) dans le Champoléon	3437 OT 3437 ET	1510 m	9 h	18 km
Lundi 12 août	Maison forest. Des Vachers (1520 m)	43 km 5 €	6 h 00	Jean-Marc	Le Grun St Maurice par la combe de Prentic	3437 OT	1200 m	7 h	12,5 km
Lundi 19 août	Haute Rua Val d'Escreins	61 km 7,50 €	6 h 00	Jean-Marc	Le Pic d'Escreins (2784 m) par la Crête d'Agnès – Le Cugulet (2520 m) – le sommet de Combe Chauve (2483 m)	3537 ET	1000 m	7 h 30	16 km
Lundi 26 août	Le Pied du Mélezet Ceillac	63 km 7,50 €	6 h 00	Jean-Marc	Le Pas du Curé – Descente par le Vallon des Pelouses Retour par l'Ubac de l'Aval	3537 ET	1113 m	7 h	12,7 km
Lundi 02 sept.					Séjour Mercantour				
Mardi 10 sept.	La Roche Ecroulée (1787 m)	82 km 10 €	6 h 00	Alain	Lac Porcieroles (2630 m) par le Refuge du Viso (2460 m)	3637 OT	965 m	8 h	17 km
Mardi 17 sept.	Parking Combe Oursière (1630 m)	92 km 11 €	6 h 00	Jean-Marc Patrice	Le Grand Taillefer (2857 m) dans le Valbonnais	3336 OT	1200 m	7 h	12 km
Mardi 24 sept.	Les Orres Parking station	42 km 5 €	6 h 00	Jean-Marc	Le Pic de Boussolenc (2832 m) par le vallon de Terre Rouge Descente par la Cabane de Portette (2229 m)	3438 ET	1140 m	7 h 30	14 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/chubhasidon/actualites>

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

3

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 :

A = Alain

C = Catherine

D = Daniel

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

3^{ème} Trimestre 2024

Covoiturage : Parking du plan d'eau en juin, puis face à Weldom en juillet et août

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déni.v.	Animateur	IBP	Commentaire
02/07/24	08h00	REALLON (LES)	Lac Brun	Grp A	14 km	1120 m	JEAN-MARIE	125 29 km-e	
02/07/24	00h00			Grp B	0 km	0 m	MARIE-THERESE		
02/07/24				Grp Cool	km	m			
04/07/24	00h00	VILLE VIEILLE	Col de la Crèche	Grp C	10 km	650 m	PATRICK	84	
09/07/24	08h00	CREVOUX	Crachet-et plus	Grp A	0 km	0 m	FRANCOISE		
09/07/24	00h00	GAP (MANTEYER)	La montagne de Ceüse	Grp B	15 km	900 m	PATRICK	100	
09/07/24	00h00	MOLINES EN QUEYRAS COL		Grp Cool	0 km	0 m			
11/07/24	08h00	AGNEL	Le Pic de Caramentran	Grp C	6 km	425 m	BERNARD		
16/07/24	08h00	CHÂTEAUROUX	Lac du Distroit	Grp A	0 km	0 m	JEAN-LOUIS		
16/07/24	00h00			Grp B	0 km	0 m	FRANCOISE		
16/07/24				Grp Cool	km	m			
18/07/24	00h00			Grp C	0 km	0 m	MARIE-THERESE		
23/07/24	07h30	QUEYRAS	Valpréveyre Bouchet Lago verde	Grp A	14 km	1300 m	ANITA		boucle
23/07/24	00h00	À DEFINIR		Grp B	0 km	0 m	MARIE		
23/07/24				Grp Cool	km	m			
25/07/24	00h00	BRUNISSARD	Lac de Néal	Grp C	11 km	570 m	PATRICK	85	
30/07/24	07h30	LES ORRES (PKG EPERVIERE)	Le Boussolene (boucle)	Grp A	13 km	1160 m	JEAN-MARIE	153 29 km-e	
30/07/24				Grp B	km	m			
30/07/24	00h00		A définir	Grp Cool	0 km	0 m	JEAN-LOUIS		
01/08/24	00h00			Grp C	0 km	0 m	MARIE-THERESE		
06/08/24	07h30	QUEYRAS	Tour du Pelvas	Grp A	14 km	1200 m	ANITA		boucle
06/08/24	00h00	MONETIER-LES-BAINS	Glacier d' Arsine	Grp B	15 km	900 m	PATRICK	115	
06/08/24				Grp Cool	km	m			
08/08/24				Grp C	km	m			
13/08/24	07h30	VARS (COL)	Col Crachet - Lalatcha - Vallon-Crachet	Grp A	11 km	1000 m	JEAN-MARIE	153 24 km-e ; boucle	
13/08/24				Grp B	km	m			
13/08/24				Grp Cool	km	m			
15/08/24	00h00	BRIANÇON	Tour de la Croix d'Aquila	Grp C	12 km	550 m	PATRICK	75	
20/08/24	07h30	COL DE LARCHE	Monte Scaletta	Grp A	16 km	1050 m	ANITA		passages exposés prendre frontal pour tunnel
20/08/24	00h00	NEVACHE	Lac de la Cula - Gardiole	Grp B	14 km	850 m	PATRICK	107	
20/08/24				Grp Cool	km	m			
22/08/24				Grp C	km	m			
25/08/24	07h00	ABRIES - VALPREYVÈRE	Col de Bouchet - Refuge Nino Sardi	Grp B	0 km	800 m	MARIE		Rencontre musicale à 12h00
27/08/24	07h00	ST-PAUL/UBAYE (PONT VOUTÈ)	Col des Houerts - Pointe-d'Escreins	Grp A	16 km	1450 m	JEAN-MARIE	178 35 km-e ; boucle	
27/08/24	00h00			Grp B	0 km	0 m	MARIE-THERESE		
27/08/24				Grp Cool	km	m			
29/08/24	00h00	MONGENEVRE	Source de la Durance	Grp C	13 km	600 m	PATRICK	86	
03/09/24				Grp A	km	m			
03/09/24	00h00	VALLÉE ÉTROITE	Lac de Chardonnet	Grp B	17 km	900 m	PATRICK	125	
03/09/24				Grp Cool	km	m			
05/09/24	00h00			Grp C	0 km	0 m	MARIE-THERESE		
10/09/24	07h00	ST-PAUL/UBAYE (FOUILLOUSE)	Tête de la Fréma (boucle)	Grp A	19 km	1350 m	JEAN-MARIE	175 37 km-e ; possibilité nuit en gîte	
10/09/24	00h00	NEVACHE	Laes de la Madeleine	Grp B	16 km	860 m	PATRICK	116	
10/09/24				Grp Cool	km	m			

Date	rando	Destination	Responsables	Lieu de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Niveau
02/07	A	Névache	Alain	Tour des lacs de la Gardiole	3537 OT	690 m	**
	B	St André d'embrun	Lydie	Autour du lac de Siguret	3437 ET	400 m	*
09/07	A	Arvieux	Serge	Lac de Souliers-col Tronchet-Pic de Costebelle	3537 ET	1050 m	***
	B	Arvieux	Lydie	Col du Cros-le Collet-Clapeyto	3537 ET	550 m	**
16/07	A	Gap	Alain	Chaudun	3437 OT	700 m	***
	B	Souliers	Robert	Souliers-Le rouet-bergerie de Péas	3537 ET	500 m	*
23/07	A	Maljasset	Serge	Col Mary-col Marinnet-lac Marinnet	3538 ET	900 m	***
	B	Maljasset	Lydie	Lac Marinnet	3538 ET	550 m	**
30/07	A	Eyglisiers	Serge	Gros- col garnier	3537 ET	940 m	***
	B	St Apollinaire	Monic	Parking du lac-boucle autour du lac	3438 ET	650 m	**
06/08	A	Valpréveyre	Martine	Col Bouchet-col de Valpréveyre-boucle	3637 OT	950 m	***
	B	Ristolas	Robert	L'Echalp-belvédère du Viso	3637 OT	500 m	*
13/08	A	Molines	Lydie	Pont de Lariane-col du Longet-Pic du Château renard	3637 ET	1000 m	***
	B	Tournoux	Monic	Fort de Tournoux	3538 ET	580 m	*
20/08	A	Réotier	Alain	Tête de Vautisse	3437 ET	700 m	***
	B	Molines	Robert	Col de pré fromage-clot l'Henry-chapelle St Simon	3637 OT	450 m	*
27/08	A	Jausiers	Monic	Batterie de Cuguret-poste optique	3538 ET	1000 m	***
	B	Villargaudin	Robert	Alpage de Furfande au départ du Queyron	3537 ET	500 m	*
03/09	A	Cervièras	Monic	Le Chenaillet	3536 OT	700 m	**
	B	Cervièras	Robert	Col de Bousson	3536 OT	500 m	*
10/09	A	Val d'Escreins	Serge	Lac des 9 couleurs par le vallon Laugier	3537 ET	950 m	**
	B	Château-Queyras	Robert	Fontaine rouge-Alpages de Fontantie	3537 ET	450 m	*
17/09	A	Arvieux	Serge	Le coin-col du lauzon-col du Cros	3537 ET	920 m	***
	B	Molines	Monic	Col agnel-Pic du Caramantran (départ à 2700m)	3637 OT	300 m	*
24/09	A	Pelvoux	Monic	Glacier blanc	3436 ET	750 m	***
	B	Arvieux	Robert	Les Escoyères	3537 ET	500 m	*

A noter : AG du CORSAGQ : vendredi 18 octobre et AG du CODERS : mercredi 2 octobre
Des Randos A+++ vous seront proposées en juillet et août

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
JUILLET											
mardi	02/07/24	cool		Catherine Denis / Annie Maurel	10h00 / D	16km	Manteyer St Roch	Cascade de Combe noire	100m / 6km	3h00	
jeudi	04/07/24	A									
		B									
		C									
vendredi	05/07/24	SEJOUR EN UBAYE DU 5 AU 8 JUILLET									
DIM	07/07/24										
mardi	09/07/24	cool		Fabio Ferrara	D		Col Moissière	Tour de Faudon par St Philippe	220m / 6km	3h00	
mercredi	10/07/24	B	70	Gérard Varin	7h30 / D	100km	Puy St Vincent	Les Têtes	600m / 9km	3h00	Court séjour en bivouac sur deux jours Prévoir matériel camping ou camping car
jeudi	11/07/24		96				Pelvoux - Chambran	Lac de l'Eychauda	820m / 12km	4h00	
jeudi	11/07/24	A									
		B									
		B		Bernard Rougny	7h30 / P	40km	Savourmon	Col l'Armande	700m / 12km	5h00	
		C									
DIM	14/07/24			Monique Barbesier	D	25km	Chorges Les Drayes	Col de Chorges	800m / 13km	6h00	
mardi	16/07/24	cool		Gilberte Giraud			Orciere	le chemin du facteur	360m / 7km	3h00	circuit
jeudi	18/07/24	A									
		B		Jean-Louis Nicollet / Florence Bompard	7h00 / D	67km	Valbonnais	Cabane de Dreyre	680m / 9km	6h00	
		C									
DIM	21/07/24										
mardi	23/07/24	cool		Henri Cirera	8h30 / D	25km	ND de Bois Vert	Ventecul les Farelles	273m / 7km	4h00	
jeudi	25/07/24	A		Guy Barbusse / Babeth Guennec	7h00 / D	50km	Giobemey	Refuges Vallonpierre et Chabournéou	850m / 16km	7h00	
		B		Simone Borel / Sylvie Vancayseele	7h30 D	58km	La Bâtie des Fonds	Balcon des sources de la Drôme	600m/12km	5h30	
		C		Annie Maurel	8h30 / P	45km	Ribiers St Aubert	Hameau des Dades	490m / 9km	4h00	
DIM	28/07/24										
mardi	30/07/24	cool		Catherine Denis	9h30 / D	25km	Pont du Fossé	Ruines de Costebelle A/R	250m / 5Km	3h00	

RDV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine; S=Sénateur

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
AOÛT											
jeudi	01/08/24	A		Catherine Denis / Monique Barbesier	8h00 / D	34km	Les Fermons Champollion	Grotte aux cornilles A/R	950m / 12Km	6h00	
		B		Annie Maurel / Guy Barbusse	8h00 / S	40km	St Etienne en Devoluy	Col de Rabou Crête de la Plane	750m / 12km	5h30	
		C		Henri Cirera	8h 30 D	25 km	Poligny	Le col de Chétive	450m / 9km	4h00	
DIM	04/08/24			Sylvie Vancayseele	8h00 / C	30km	Les Borels	Méollions boucle	550m / 10km	5h00	
mardi	06/08/24	cool		Catherine Denis / Annie Maurel	9h30 / D	15km	Manse	Boucle des Canaux	200m / 7Km	3h30	
jeudi	08/08/24	A		Henri Cirera / Catherine Denis	7H30 / S	55km	St Etienne en Dev	La Grotte de Costebelle	1037m / 11km	5h00	Lampe Frontale
		B		Jean-Louis Nicollet / Annie Maurel	8h00 / C	56km	Ribeyret	Crêtes de Maraysse	760m / 12km	6h00	Passages aériens
		C		Monique Barbesier / Fabio Ferrara	D	20km	Ancelle	Le Cuchon	500m / 10km	5h00	
DIM	11/08/24										
mardi	13/08/24	cool		Simone Borel / Sylvie Vancayseele	9h00 / D	53km	Chapelle en Valgaudemar	les Oulles du diable	250m / 7km	3h00	
jeudi	15/08/24	A									
		B		Annie Maurel	8h00 / D	30km	Poligny	Aiguille Noire par Chétive	750m / 11km	5h30	
		C		Catherine Denis	9h30 / D	25km	Pont du Fossé	Boucle Costebelle les Ricoux	350m / 10Km	4h30	
DIM	18/08/24										
mardi	20/08/24	cool		Bernard Rougny / Danielle Butera	8h30 / P	20km	Les Eyméyères	Les Balcons de jarjaille	200m / 8km		
jeudi	22/08/24	A		Guy Barbusse / Annie Maurel	7h00 / D	40km	Prapic	Col des Tourettes	1070m / 19km	6h00	
		B		Henri Cirera / Elisabeth Guennec	8h00 / D	55 km	les Orres	Cabane de séguret Crêtes du Lauzet	740m / 12km	5h00	
		C		Simone Borel / Monique Barbesier	8h00 / D	42km	St Julien en Beauchène	Col de Guillaudier	500m / 10km	5h00	
DIM	25/08/24			Catherine Denis / Elisabeth Guennec	9h00 / C	25Km	Pont du Fossé	Grand tour de Costebelle	500m / 10Km	5h00	
mardi	27/08/24	cool		Fabio Ferrara / Gilberte Giraud	9h00 / D		Col Bayard	Canal du Drac	200m / 7km	3h30	
jeudi	29/08/24	A		Sylvie Vancayseele / Annie Maurel	8h00 / D	57km	parking mont guillaume	Mont Guillaume / Trempa-Latz	1000m / 12km	6h00	
		B	78	Gérard Varin / Florence Bompar	8h00 / D	30km	La Bréole	Clos la Cime	665m / 8km	4h00	
		C		Henri Cirera / Danielle Butera	9h00 / S	24 km	Col de Guérins	Sous les falaises de Céuze	400m / 8km	4h00	

RDV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine ; S=Sénateur

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
SEPTEMBRE											
DIM	01/09/24			Régis Sadoué / Catherine Denis	7h30 / D	105km	Cerviére	Le Bourget - Col de Chabaud	350m / 8km		Rencontre francoitalienne
mardi	03/09/24	cool									
jeudi	05/09/24	A	143	Gérard Varin / Catherine Denis	7h00 / D	35km	Champoléon	Les Lacs de Crupillouse	1350m / 14Km	5h00	
		B		Annie Maurel	7h30 / P	60km	Méolans-Revel	les Terres Blanches	750m / 10km	5h30	
		C		Bernard Rougny	8h / P	50 km	Puyrayes Ventavon	Les Outaus	500m / 10km	4h30	
DIM	08/09/24			Catherine Denis / Elisabeth Guennec	8h00 C	52 Km	La Chalp Crévoux	Lac Crachet par cab. Jaffueil boucle	620m / 10Km	5h30	
mardi	10/09/24	cool		Fabio Ferrara /Danielle Butera	8h00 / D	28km	La Bréole	Costebelle	300m / 8km	5h00	
jeudi	12/09/24	A		Annie Maurel / Sylvie Vancayseele	7h30 / D	60km	Châteauroux	Lacs du Distroit	1020m / 14km	6h30	
		B		Catherine Denis / Guy Barbusse	8h00 / S	42Km	Lachaud Dévoluy	Col de Charmier par vallon A/R	720m / 13Km	6h00	Chourum
		C		Fabio Ferrara	P		Gigors 04	Tête de la Plane	620m	4h30	
DIM	15/09/24			SEJOUR DANS LES DOLOMITES DU 15 AU 21 SEPTEMBRE							
mardi	17/09/24	cool		Gilberte Giraud / Annie Maurel	8h00 / D	16km	La Fare en Champsaur	Notre Dame de Bois Vert	275m / 7km	3h30	circuit
jeudi	19/09/24	A		Guy Barbusse / Florence Bompar	7h00 / D		Molines en Champsaur	Col de la Pisse	1100m / 18km	7h00	
		B		Henri Cîrera	8h00 / P	46 km	Vieil Eyguians	Crête de l'Aups	660m / 13km	6h00	
		C		Annie Maurel	8h00 / P	50km	Séfonnet	Tour du Château par Cuguyon	490m / 11km	5h30	
DIM	22/09/24										
mardi	24/09/24	cool		Henri Cîrera / Danielle Butera	8h30 / S	45 km	St Didier en Dév	Le puits de Bans	160m / 6km	3h00	
jeudi	26/09/24	A		Annie Maurel	8h00 / P	25km	Théus	Mt Colombis par l'échine de l'âne	900m / 10km	6h00	
		B	91	Gérard Varin / Catherine Denis	8h00 / D	23km	St Léger les Mélèzes	Col de la Casse du Diable	730m / 8Km	5h00	
		C		Monique Barbesier	P	15km	Valsérres	Puy Cervier	400m / 10km	5h00	
DIM	29/09/24										

RDV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine ; S=Sénateur

3ème trimestre 2024 Randonnées Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV)

Jour Date	Destinations	Distance / Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu de la randonnée / Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelée	Durée	Niveau
1 juillet	Fête de la RSPV		8h	Jacques et Laurence	REMOLLON- Lacs de Rochebrune – 2 RANDOS				
8 juillet	Tour de Célize Col du Barret	20km	8h-8h30 7h30-8h15	Laurence Christian	Départ de Célize Départ de Montelus	3438ET	667m 600m	5h 5h	***
15 juillet	Les Gourniers	63km	7h-8h30	Jacques	Col de la Gardette - Pt haut 2127m- 12 kms	3437ET 3437OT	700m	6h	***
22 juillet	Cascade de Mougios	45km	8h-8h45	Michel	Départ de la Jarjatte -11,5km - Pt haut 1500m - Pbas 1157m	3237OT 3337OT	400m	5h	**
29 juillet	Mont Guillaume - col du Temps La Petite Célize	80km 33km	6h-8h 9h45/10h	Maurice Henri	13kms Départ du col des Guérins Sigoyer- Pt haut 1315m	3348ET 3338ET	1100m 355m	6h 3h	**** ***
5 aout	Lac du Lauzon - col du Chamier Sentier des Moines	45km 16km	7h/7h45 9h15/9h30	Gilbert Henri	Départ de la Jarjatte – 9km Départ de Serres	3337OT- 3338OT	940m 400m	6h 3h30	*** **
12 aout	Col de la Pourtschière	45km	7h-8h	Jacques	Départ Ancelle - 14km	3437OT	800m	7h	***
19 aout	Serre Motaire	40km	7h30-8h	Michel	Départ du col de la Croix Haute - P.H1520-P.B1170-11km	3237OT 3237ET	360m	4h30	**/****
26 aout	La grotte de la Fétoure Cascade de la Pisse	50km	7h-8h 8h*9h15	Gilbert Laurence	Départ Treminis - Pt H 1957- Pt. B 969m - 13,3km Départ Chateauroux les Alpes	3337OT 3437ET	1027 377	7h 3h30	**** **
2 septembre	Garnesier Autour du Puy de Rabou	22km	7h30-8h 9h-9h30	Christian Henry	Départ de La Cluse - 13km Départ de Rabou - Pt. H 1671-	3337OT 3337OT	1192 485	6h 3h30	**** ***
9 septembre	Tête des Quarante Séjour Chamonix	10km	8h-8h30	Franco	Départ St. Auban d'Oze – 9km	3338OT	650	5h	***
16 septembre	Le grand tour de Costebelle	55km	8h30-9h30	Jean-Yves	Départ Pont du Fossé- 12km Pt. H 1550m	3437OT	492	4h	**/****
23 septembre	Assemblée Générale								
30 septembre	Col de Chétive Les Gorges de la Méouge	42km 40km	8h-9h 8h-9h	Laurence Franco	Départ de Poligny Départ d'Antonaves	3337OT/3437OT 3339OT	752m 350m	5h 4h	****/**** **/****



(*)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

3^{ème} tri 2024 Randonnées de proximité Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV)

Jour Date	Destinations	Distance s/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Vendredi 5 juillet				Jean Yves	Les Pierres				
Vendredi 19 juillet	Col Bayard	33km	9h/10h	Gilbert	Golf – rando avec pique nique - 11km	3437 OT	180m	5h	
							70m	2h	
Vendredi 2 aout	La Batie Monsaléon		9h	J-Michel	Champ de Bataille- 5kms				
Vendredi 23 aout	Les Agnellards	11km	8h	Franco	Agnielles - 4 kms	3338 OT	155m	2h	
Vendredi 30 aout									
Vendredi 6 sept.	LES HAMEAUX DE IUZ	30	8H/8H30	Gilbert	Les glaçons	3237 OT	270m	3h	
Vendredi 20 sept.				Franco					



(*)Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée
 (**) Responsables: Marie France, 0492586081-0643505173 / Maurice, 04 92 46 10 21-0647905245/ Jacques 0681242890 – 0492578531/Christian 0492572135 – 0682830354 – Franco, 0670881153/Michel 0492572782- 0608431147/Jean-Yves 0607884439/ Françoise 0670704995- jean Claude 0689930547 / Gilbert- 0658070588/Laurence-0686211628

Infos randonnée: consulter votre messagerie la veille ou appeler le responsable le dimanche entre 19h et 20h30
 Niveaux

- *facile, balade sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelée et relativement courte en distance (accessible à un grand nombre)
- ** balade facile sur sentier balisé ou non, dénivelée peu importante, distance moyenne sans difficulté technique
- *** randonnée de difficulté moyenne, dénivelée et distance plus importantes, possibilité de passages techniques sans danger particulier
- **** randonnée difficile, dénivelée et distance relativement importantes avec des passages techniques ou aériens demandant de l'attention.