

ENTRE NOUS



N° 94 OCTOBRE 2024

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

LE MOT DU PRESIDENT

L'AG du CODERS

Ce numéro d'Entre-Nous sera publié quasiment le même jour que notre Assemblée Générale du CODERS. **Le nombre de participants à cette AG est en très forte baisse** par rapport aux deux années précédentes. **Est-ce une marque de désintérêt, une lassitude**, une prise de conscience des problèmes rencontrés par la FFRS, en lien très étroit avec les dépenses inconsidérées générées par le nouveau système informatique, le désormais très célèbre FFRS 360 ?

Quelles qu'en soient les raisons, il faut savoir que **les 10 élus qui gèrent le CODERS 05 font de leur mieux** pour se mettre à la disposition des Clubs.

Au cours de l'exercice 2023/2024 **une aide exceptionnelle 7 700 € a été versée aux clubs** par le CODERS, et nous prendrons une nouvelle décision importante lors de l'AG pour 2024/2025.

L'équipe du CODERS 05 aurait souhaité mieux que les 80 inscrits pour cette AG. Le temps passé, l'arrêt des activités pour certains élus bien trop occupés au quotidien par les tâches administratives imposées, et bien d'autres problèmes à résoudre quand on fait partie du CODIR Fédéral, **tout ceci méritait une présence bien plus importante.**

Cette AG doit décider de la suite, au niveau du rattachement ou non, de tout ou partie des 5 clubs à la FFRS. **Le vote sur le devenir du CODERS est fondamental.**

En fonction des décisions qui seront prises, **le Journal Entre-Nous pourrait cesser de paraître.** Des remarques entendues sur l'inutilité des articles de fonds et sur tout ce qui est en dehors des programmes d'activité, me laissent imaginer que l'arrêt de cette parution trimestrielle ne posera pas de problèmes à une grande majorité des 914 adhérents recensés au 31 août 2024.

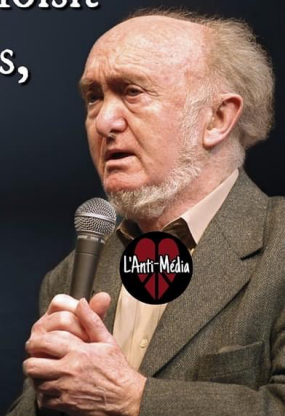
Après 6 ans à la tête du CODERS 05, j'éprouve le besoin de souffler et de laisser la place.

Encore faudrait-il que le relève pointe son nez ...

Richard MAZZELLA

Le système ne choisit pas
les meilleurs, il choisit
les plus conformes,
c'est dangereux.

- Albert Jacquard



VOTRE AGENDA

Le prochain Comité Directeur du CODERS se tiendra Jeudi 05 décembre 2024 à 9 h à La Bâtie Neuve, dans la Salle de la CCAS

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

LE COIN DU BARS

Le Chemin de l'Énergie

Nous étions 9 pour ce séjour itinérant dans le Mercantour, au-dessus de la Haute Tinée.

Départ le 03 sept. pour passer le Col de la Bonette, toujours un grand moment à 2802 m d'altitude. Ensuite, longue descente pour rejoindre Le Pra ; le hameau est désormais inaccessible, condamné par un gros risque d'avalanche de pierres ... L'étape du jour consiste à rejoindre le Refuge de Vens. Un premier jour pour s'échauffer et découvrir le magnifique cadre naturel des Lacs de Vens. Nous arrivons en vue du grand lac quand le ciel se couvre ... Bon accueil du gardien et très bon repas le soir. Le confort et les sanitaires sont sommaires, mais tout le monde dort à 21h !!!

Le 04 sept. Aujourd'hui, grande étape et météo qui se gâte en fin de journée ... Il ne faut pas arriver trop tard !!!



Un deuxième jour plus sportif pour découvrir le Chemin de l'Énergie et ses vues panoramiques sur la Haute Tinée. La traversée vers les Lacs de Vens est un régal. La déviation par le Lac de Fer (pour contourner un tunnel qui s'écroule) est une épreuve ...

Le Chemin de l'Énergie est un tracé de niveau constant, de plus de 8 km, taillé dans la roche entre les deux guerres mondiales, et qui devait à l'origine servir à alimenter en électricité la vallée, grâce aux nombreux lacs d'altitude de la Tinée. On imagine, en voyant les parois de roches creusées et les tunnels, le travail colossal qu'il a fallu aux ouvriers, avec les moyens de l'époque, pour tracer ce chemin maintenant



emprunté surtout par les randonneurs. L'avantage avec ce sentier, c'est qu'on avance vite ... Nous arrivons au Refuge de Rabuons vers 15 h, avec les premières gouttes de pluie ... C'est un nid d'aigle avec vue sur le Lac de Rabuons ... Accueil « distant » du gardien, et confort et sanitaires encore plus sommaires !!!

Jeudi 05 sept. Au programme, l'ascension du Mont Ténibre, un 3000 m pas trop difficile ; malheureusement, météo très médiocre, avec pluie prévue dans la matinée. Nous décidons cependant de partir au moins vers les lacs, avec retour

pour midi au refuge. Il a neigé dans la nuit sur les sommets qui sont pris par les nuages. Nous remontons un vallon jusqu'aux Lacs Chaffour et du Cimon, vers 2645 m. Mais la pluie arrive et nous rentrons vite. Dans l'après-midi, le temps se lève un peu, nous permettant d'explorer les alentours du grand Lac de Rabuons. Belle lumière dans les traces de brouillard.

Le 06 sept. Il fait un temps superbe !!! Aujourd'hui, il faut rejoindre St-Etienne-de-Tinée. L'occasion de revoir une partie du chemin de l'énergie sous le soleil. Puis longue descente (-1380 m) pour retrouver notre voiture. Ensuite, retour à La Bâtie Neuve par le col de la Bonette, en croisant un bon millier de motards !!!

Bilan du séjour : un groupe restreint, mais une très bonne ambiance tout le long du parcours, malgré la météo et les conditions de vie un peu « spartiates » dans les refuges. Mais surtout, des sites naturels très sauvages, avec tous ces lacs d'une très grande beauté ...

Philippe PAILLET

LE COIN DU CERS

Le Mot du Président

A trois reprises, j'ai eu l'occasion de sensibiliser ici sur la nécessité de renforcer notre équipe d'animateurs. La situation actuelle traduit une difficulté pour établir un programme complet chaque semaine. Cela peut certes se résoudre ponctuellement, par une implication plus forte des animateurs déjà en fonction, mais il serait plus profitable que notre effectif d'animateurs se développe. Le nombre d'adhérents augmente chaque année, nous frisons maintenant les 300 adhérents. Nous essayons, par des mesures souples, de favoriser notre capacité à augmenter notre offre de randonnées, que ce soit par la possibilité pour un(e) adhérent(e) d'accompagner le groupe « cool » à la condition de consacrer une journée à la formation Prévention Secours Civique 1 organisée régulièrement sur Embrun par la section locale de la Croix-Rouge, ou par la capacité donnée aux animateurs de programmer des randonnées en plus du programme pré-établi. Ces mesures ne pourront être efficaces qu'à la condition de trouver des bonnes volontés.

Le 11 octobre se tiendra notre assemblée générale électorale. Il sera donc fait appel à candidature pour constituer un nouveau comité directeur de 15 membres. Certains des membres actuels se représenteront, d'autre pas. Il est indispensable que de nouvelles têtes intègrent le futur comité directeur (l'appel à candidature sera fait lors de l'envoi de la convocation).

Il n'est pas rare lors de réunions ou randonnées, que des idées soit formulées pour créer de nouvelles activités, de nouveaux événements : elles ne pourront se concrétiser que par votre investissement, à l'instar de ce qui s'est fait pour cette nouvelle saison avec la création de l'activité bowling, initiée et gérée par Martine BLOIS et Geneviève BORGIA que je remercie.

Les domaines d'action peuvent être variés, que ce soit dans le rôle d'animateur ou de dirigeant. Compte-tenu de son effectif, notre club dispose par votre biais de nombreuses compétences ; les mettre à disposition du groupe peut permettre à notre association d'apporter plus de service à nos adhérents.

Bernard TRESALLET

Les évènements du trimestre

La fête du club : pour éviter le télescopage du début de saison, la fête du club a été **organisée le vendredi 28 juin** pour la deuxième année consécutive, **au belvédère Pierre Arnoux**. La météo capricieuse des jours précédents a laissé place à un beau soleil, ce qui a permis aux **120 adhérents présents** de profiter pleinement de l'après-midi. Malgré quelques péripéties, **Richard MAZZELLA**, le président du CODERS nous a rejoint pour « ouvrir » la manifestation.

Saint-Véran : A l'initiative d' **Elisabeth d' Hauteville**, **deux jours ont été programmés les 4 et 5 septembre**. Malgré une météo annoncée comme très défavorable, le projet a été maintenu. La première matinée consacrée à la **maison du soleil** fut l'occasion d'une **observation de notre astre qui fit son apparition au bon moment** et d'une communication par un amateur très éclairé, dont les propos empreints d'humour ont maintenu l'auditoire attentif. **Trois tables à proximité du parking** nous ont permis de pique-niquer au début de la piste. A la suite, **direction le Refuge de la Blanche**, par la piste au début, puis par le sentier. Après avoir pris possession de nos dortoirs respectifs, **place à l'apéritif puis au repas de bonne facture**, proposé par le refuge. Soirée carte pour certains, discussion pour d'autres et remise au lendemain pour la décision du programme du second jour.



La pluie toujours bien présente au lever, les sommets enneigés, l'accord des gérants du refuge pour prendre si nécessaire le pique-nique sur place nous ont incité à attendre l'éclaircie, en patientant autour de différents jeux de cartes. **L'éclaircie annoncée est bien arrivée** et nous avons pique-niqué au soleil sur la terrasse du refuge, face aux sommets enneigés. Retour sans pluie, jusqu'aux véhicules, à la **satisfaction des 23 participants**, même si les randonnées prévues le jeudi n'ont pu se réaliser.

Bernard TRESALLET

Fouillouse : Jean-Marie GEFFRIN, fin connaisseur du Massif du Chambeyron a concocté un programme sur deux jours, avec nuitée au refuge pour 16 adhérents.

J-1 Fouillouse – Pas de la Souvagea – Refuge du Chambeyron (+ 1150 m / - 400 m / 10 km) De Fouillouse (1872 m), montée par le GR 5 jusqu'au Fort de Plate Lombarde (Point d'Appui de Ligne Maginot des Alpes), puis par le GRP « Petit Tour du Chambeyron » jusqu'au Lac Long, en passant par le **Pas de la Couletta (2752 m)**. Après un détour par la Croix Bujon, lieu du pique-nique, descente au Lac Rond (2723 m) pour rejoindre -hors sentier- l'itinéraire de montée au Pas de la Souvagea (2889 m). Supplément « gratuit » de 430 m A-R à la **Pointe de Chauvet (3320 m)** pour certain(e)s. Vue garantie sur le Mont-Blanc ! Contemplation de ce qui se révélera des bouquetins pour les autres. Descente au Refuge du Chambeyron

par le sentier normal.



J-2 Refuge du Chambeyron – Col de la Gypièrre – Tête de la Fréma (A-R) – Col de Stroppia – Fouillouse (+ 830 m / - 1550 m / 16 km). Du refuge, nous remontons le Cirque du Chambeyron en passant par le Lac Long, petit détour vers le Lac Noir et le Lac de l'Etoile, puis Lac des Neuf Couleurs et Col de la Gypièrre (2927 m). Après un aller-retour à la **Tête de la Fréma (3151 m)**, descente vers le Lago di Vallonasso di Stroppia et le bivouac Barengghi par le Sentiero Roberto Cavallero (SRC) balisé en rouge et bleu. Remontée au Col di Nubiera (côté italien) et descente du Col de Stroppia (côté français), passage au Lac du Vallonnet Supérieur, puis au Lac de Plate Lombarde et descente rive gauche du Riou de Fouillouse, aux pieds des **Rochers de St-Ours**, avec un détour par la Pierre Fendue (avec vue sur l'aire des gypaètes). Pour terminer, pot en commun à Fouillouse, sauf pour Annie et Philippe qui doivent prendre le train de nuit.

Jean-Marie GEFFRIN

Le BOWLING : Première séance, avec 14 participants, pour cette nouvelle activité lancée par Martine BLOIS et Geneviève BORGIA



LE COIN DE LA RSPG

A l'aube de la saison 2024-2025
Les inscriptions pour la nouvelle saison connaissent encore cette année des difficultés, car **nombre d'adhérents ont du mal à se connecter par internet**. Toujours également des blocages inexplicables avec FFRS360, pour la saisie des fiches qui font perdre du temps et fragilisent la patience des référents inscriptions. En sortirons-nous un jour ?

Préparation de l'AG électorale de notre club qui aura lieu le vendredi 15 novembre. Un nouveau comité de pilotage sera élu lors de cette AG. **Les départs**

annoncés dans le comité de direction actuel nous engagent à rechercher de nouveaux bénévoles, et nous les espérons nombreux. Un courriel sera adressé à l'ensemble des adhérents pour susciter de nouvelles candidatures. Nous avons l'espoir de pouvoir présenter lors de cette AG une liste de candidats (es) respectant la proportion des femmes et des hommes qui composent l'effectif de notre club.

La vie du club continue.



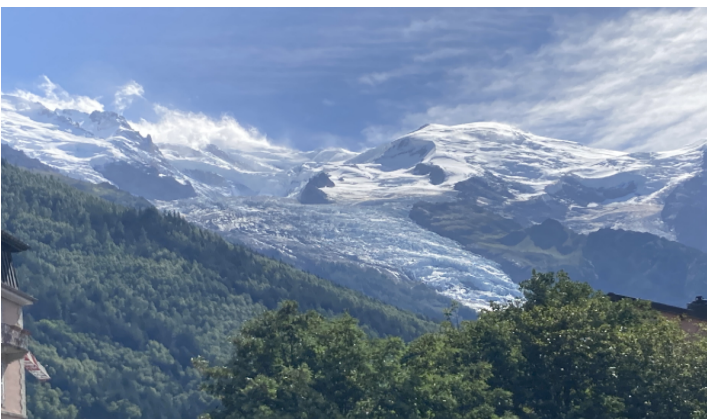
Actuellement, un gros groupe de la RSPG est en Italie pour un séjour randonnées dans les Dolomites. Quelques photos déjà reçues des participants nous font connaître les merveilles de cette montagne réputée pour la beauté de ses paysages.

Henri CIRERA

LE COIN DE LA RSPV

Séjour rando à Chamonix en septembre 2024

Chamonix, St-Gervais, les Contamines, Combloux, Megève, tels étaient mes terrains de jeu, il y a une cinquantaine d'années ... Un demi-siècle (!) sans avoir revu la Haute-Savoie, puisque, avec Bernadette, nous avons décidé d'investir



matériellement et affectivement dans les Hautes-Alpes.

*C'est dire l'impatience éprouvée dans l'attente de ce séjour ! Impatience mêlée toutefois d'une certaine crainte ; **allais-je retrouver ces sites grandioses** dont j'avais gardé certains souvenirs ? Peut-être partais-je, moi aussi mais plus modestement que le grand écrivain l'a décrit dans son œuvre « à la recherche du temps perdu » ?*

*Belle première journée pour le trajet aller. **Pique-nique à Megève, pèlerinage à St-Gervais-les-Bains**, puis arrivée au Centre VTF de Chamonix avec une vue magnifique sur la Chaîne du Mont Blanc. **Tous les glaciers** dont la taille de chacun a cependant diminué, **sont toujours là !***

Première rando face au glacier du Tour ... terminée sous la pluie qui ruisselle sur les tuiles de bois des chalets. Ces "**ancelles de mélèze**", qui étaient traditionnellement produites à proximité des villages, sont maintenant en pin noir et importées du Canada !!! Il en est de même pour le **granite**, pourtant en abondance dans la vallée, **qui vient maintenant de Chine !!!**

Le beau temps revenant en début de semaine, nous avons **grimpé face au glacier d'Argentière** et, la vue se dégageant au fil des heures, nous avons pu admirer l'ensemble de la **Chaîne du Mont-Blanc** : toujours aussi belle !!!

Nous avons profité d'une journée dite de « relâche » et d'un temps clément pour **prendre le Montenvers**. Arrivés à la **Mer de Glace**, nous avons dû beaucoup descendre pour visiter la grotte taillée dans le glacier, celui-ci ayant diminué en épaisseur de 160 m en 35 ans et reculé énormément puisque auparavant, il arrivait à hauteur de gare d'arrivée du **Montenvers**. **Le site reste toutefois grandiose** avec ses aiguilles dont la **Verte**, renommée pour indiquer le temps à venir.

Autres petites balades, **les Gorges de la Diosaz** par un spectaculaire sentier suspendu, **le vieux village du Valancher** (avalanche) sous une belle pluie ...

Dernier jour du côté du **Col des Montets et des Aiguilles Rouges ...** sous une belle averse de neige ... Petite cerise sur le gâteau, pour certains, avant de prendre la route du retour: **le Glacier des Bossons** par un antique télésiège !!!

Au cours du séjour, **la montagne nous a donné une nouvelle leçon d'humilité : 5 décès cette semaine dans le massif !** Ignorance ? Impréparation ? Entêtement ? Le tout probablement conjugué . Nous sommes quant à nous rentrés sains et saufs, mais encore une fois enrichis par cette expérience

Bernard MARTIN

Programme des Randonnées « du mardi » du BARS - 4ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Dist.	Dénivelé	Durée	Niveau
01 oct.	Serre-Eyraud	27 km 3,5 €	8h 30	M & P	Boucle: Le Chemin du Facteur		7,1 km	360	2h 30	**
08 oct.	Molines en Champsaur	31 km 4 €	8h 30	Maître	La Cabane de Peyron - Roux		6,5 km	447	3h	**
15 oct.	Boscodon	27 km 3,5 €	8h 30	Cath.	Boucle: Le Sentier des Dames – Belvédère du Colombier – La Fontaine de l'Ours		8 km	420	3h	**
22 oct.	La Freyssinouse	18 km 2 €	8h 30	M & P	Boucle : La Selle – Chapelle Ste Anne – Clot des Echelles		7,5 km	200	2h 30	**
29 oct.	Saint Firmin	40 km 5 €	8h 30	Cath.	Journée entière: Boucle au départ de l'Uzac vers les Chalets de Prentiq		7 km	340	3h	**
05 nov.	Grand Larra	5 km 1 €	8h 30	M & P	Boucle des Trousses – Les Fauvins – Serre de l'Aigle		9,1 km	152	3h	**
12 nov.	Tallard	19 km 2 €	8h 30	Maître	Le Tour des Marinons		6,6 km	300	2h 30	**
19 nov.	St Julien en Champsaur	16 km 2 €	8h 30	Cath.	Le Lac de l'Aulagnier		8 km	204	2h 30	**
26 nov.	Montgardin	7 km 1 €	8h 30	M & P	Boucle au départ de Montgardin – Champ Peyron – Les Olliviers		7,3 km	253	2h 45	**
03 déc.	Puy Saint Eusèbe	26 km 3 €	8h 30	Maître	Hameaux abandonnés au-dessus de Puy Saint Eusèbe		6,1 km	331	2h 40	**
10 déc.	Saint Apollinaire	16 km 2 €	8h 30	Maître ou Cath.	Boucle par le Chemin des Faysses		8,4 km	280	3h	**
17 déc.	Les Infournas	27 km 3,5 €	8h 30	M & P	Boucle par le Col de la Blache – Le Serre du Moulin et la Maison forestière		6,5 km	335	2h	**
24 déc.					Repos					

*)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/clubbasitodon/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 :

A = Alain

C = Catherine

M & P = Michèle R

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maître

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 - 4ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
03 oct.				indisponible					
10 oct.				indisponible					
17 oct.	Serres	52 km 6 €	8h 30	Jean-Pierre	La Crête de Foutarache – Rando botanique		415 m	3h	
24 oct.	Céüse	31 km 3,5 €	8h 30	Jean-Pierre	Traversée de la Manche et Tour du Plateau de Céüse		600 m	4h	
07 nov.	Eygulians	55 km 6,5 €	8h 30	Jean-Pierre	Le Tour du Rocher des Ascles		500 m	3h	
14 nov.				Cure					
21 nov.				Cure					
28 nov.				Cure					
05 déc.				indisponible	CD du CODERS 05				
12 déc.	Réallon	20 km 2,5 €	8h 30	Jean Pierre	Boucle de la Crête sous Chabrières		450 m	3h	
19 déc.	Ribiers	61 km 7 €	8h 30	Jean Pierre	Châtillon et le Rocher de Pierre – Rando botanique		500 m	3h 30	
26 déc.				Vacances					

(*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking de la gare de La Baïe-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/clubbasidion/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 court (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 » du BARS - 4ème trim. 2024

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsable s (**)	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
03 oct.	Saint Vérant Carr. de marbre (2308m)	90 km	7h 30	Patrice	Tour de la Tête des Toillies par le Col Blanchet (2897 m) et le Col de la Noire (2955 m)		3637 OT	940 m	6h 30	13,3 km
10 oct.	Méolans Les Clots (1418 m)	60 km 7 €	7h 30	Jean-Marc	Roche Juan (1759 m) – Le Vallon – et la Tête de Louis XVI (2408 m) – Retour par le même chemin		3438 ET	1000 m	5h 30	9 km
17 oct.	Névache Fontcouverte (1861 m)	102 km	7h 30	Patrice	Les Lacs de la Casse Blanche (2681 m) par le Col du Chardonnet		3535 OT	820 m	4h 30	12,5 km
24 oct.	Crots La Grande Cabane (1610m)	33 km 4 €	7h 30	Jean-Marc	Le Circuit des Cabanes par le Chemin de Ceinture Pour les courageux: le Col de Dormillouse (2372 m)		3438 ET	735 m	5h	10,7 km
31 oct.	Hameau du Laverq (1574 m)	63 km	7h 30	Phil.	Le Vallon du Laverq et Les Eaux Tortes		3439 ET	985 m	5h 30	12,7 km
07 nov.	Gioberney	58 km	8h	Alain	La Mine de la Touisse			741 m	7h 30	18,2 km
14 nov.	Ceillac Parking du Mélezet	65 km	8h	Patrice	Le Lac Miroir (2220 m) et le Lac des Routies (2413 m)		3537 ET	750 m	4h 30	10 km
21 nov.	Saint Firmin	42 km 5 €	8h	Jean-Marc	Superbe traversée intégrale de la crête du Laton ou Pic Gazonné (2121 m) entre l'Isère et les Hautes Alpes Départ de Maison forestière des Vachers (1521 m)		3437 OT 3337 OT 3336 ET	770 m	5h 30	11 km
28 nov.	Esparron la Bâtie (1425 m)	60 km	8h	Phil.	La Croix de Veyre (1886 m) par le Col de Clapouse (1692 m), puis les Monges (2115 m)		3339 ET 3439 ET	800 m	7h 30	16 km
05 déc.			8h 30	Alain	Raz de Bec					
12 déc.	Rabou (1164 m)	26 km 3 €	8h 30	Jean-Marc	La Rivière (1192 m), les Tourmillons (1330 m), le Col du Ferlieu (1671 m), le Pic Melette (1671 m)		3337 OT	800 m	5h 30	11 km
19 déc.	Esparron (980 m)	40 km	8h 30	Phil.	Le Lac de Peyssier par le Col des Garcins (1442 m) Retour par le Col de Pramiérou (1448 m)		3338 OT			
26 déc.					Repos					

• 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/chubbaisidont/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.

(**) Responsables :

A = Alain

C = Catherine

M & P = Michèle R

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe

Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
01/10/24	07h30	FONDS DE CERVIERES	Lac Grand Laus (Lacs de Maltrif)	Grp B	13 km	1000 m	ANNIE	133	
01/10/24	09h00	LES GOURNIERS	Chapelle St Marcelin	Grp Cool	6 km	280 m	RÉJANE		
03/10/24	08h00	FREISSINIÈRES	Chemin des Papillons	Grp C	10 km	480 m	PATRICK	59	
08/10/24	08h00	CREVOUX (LA CHALP)	Pic de Chabrières (par Jaffuel)	Grp A	10 km	1090 m	JEAN-MARIE	134	22 km
08/10/24	00h00			Grp B	0 km	0 m	FRANCOISE		
08/10/24	09h00	LE ORRES	Le Mélezet - Pont de Roche Blanche	Grp Cool	8 km	210 m	CHANTAL		Boucle
10/10/24	00h00			Grp C	0 km	0 m	FRANCOISE		
15/10/24	00h00	TÊTE DE LA CULA - COL DU CHR	Ceillac - Le Bois Noir	Grp A	15 km	1050 m	ROBERT		
15/10/24	08h30	ARGENTIÈRE-LA-BESSÉE	Les Oriols	Grp B	11 km	670 m	PATRICK	80	
15/10/24	00h00			Grp Cool	0 km	0 m	JEAN-LOUIS		
17/10/24	00h00			Grp C	0 km	0 m	MARIE		
22/10/24	08h00	CEILLAC	Col Clausis, Tête de Rissac, Col Albert	Grp A	17 km	1100 m	ANNIE	142	Départ et arrivée différents, Transfert de chauffeur à réaliser
22/10/24	08h00	VAL D'ESCREINS	Crête de Vars	Grp B	11 km	860 m	JEAN-LOUIS		
22/10/24	09h30	REOTIER	Circuit Mikeou	Grp Cool	6 km	275 m	MARIE-THERESE		Avec A. Collomb / Boucle
24/10/24	08h00	AILEFROIDE	Bosse de Clapouse	Grp C	8 km	640 m	PATRICK	86	
29/10/24	08h30	CHATEAUROUX LES ALPES	Tête de l'Hivernet	Grp A	9 km	1100 m	ANNIE	138	
29/10/24	08h30	ARGENTIÈRE-LA-BESSEE	Les Têtes par la vallée du Fournel	Grp B	11 km	750 m	PATRICK	84	
29/10/24	00h00	CHATEAUROUX (LA RESTE)	Gîte des Pinées	Grp Cool	6 km	150 m	GUY	22	
31/10/24	08h30	GLAISE(VEYNES)	Sommet de Charajaille	Grp C	9 km	600 m	ANNIE	73	
05/11/24	00h00			Grp A	0 km	0 m	FRANCOISE		
05/11/24	00h00	ARÈTES DE LA BRUYÈRE -	Montérier les Bains - Le Lauzet	Grp B	10 km	800 m	ROBERT	102	Circuit en boucle - Passage câble
05/11/24	00h00	SAINT-SAUVEUR	Les Gaillards	Grp Cool	8 km	200 m	CHANTAL		Boucle
07/11/24	00h00			Grp C	0 km	0 m	FRANCOISE		
12/11/24	08h00	SAVOURNON	Tour de la Montagne St-Genis	Grp A	20 km	925 m	JEAN-MARIE	90	33 km ; boucle

Date	RANDO	Destination	Responsables	Lieu de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
01/10/24	A	REOTIER	LYDIE	ROCHE CHARNIERE à partir de la cabane de la Selle	34/37 ET	400 M	4 H	**
08/10/24	A	FREISSINIÈRES	SERGE	LAC PALLUEL / LAC FARAVEL	34/37 ET	1160 M	7 H	***
	B	ABRIES	ROBERT	LE TIRAIL - LES BERTINS	36/37 OT	400 M	5 H	*
15/10/24	A	CEILLAC	LYDIE	LA CROIX DU SIGNAL	34/38 ET	700 M	6 H	***
18/10/24	A			ASSEMBLEE GENERALE à L' AUBERGE DE JEUNESSE				
22/10/24	A	BOSCODON	ALAIN	GRAND MORGON	34/38 ET	900 M	6 H	***
	B	ST CREPIN	LYDIE	LES GUIJONS	35/37 ET	350 M	4 H	*
29/10/24	A	ARVIEUX	SERGE	CABANE ET COL DE FONTIOUSE	35/37 ET	800 M	6 H	**
05/11/24	A	CHATEAU QUERAS	SERGE	COL DE LA CRECHE	35/37 ET	600 M	5 H	**
12/11/24	A	EYGLIERS	LYDIE	GROS PAR LA FONT D'EYGLIERS et retour par MAISON DU ROY	35/37 ET	500 M	5 H	**
19/11/24	A	CHATEAURoux	ALAIN	LAC DE L' HIVERNET	34/37 ET	800 M	6 H	**
26/11/24	A	PUY ST VINCENT	LYDIE	CHALETs DE NARREYROUX	34/36 ET	350 M	4 H	*

Comme d'habitude, les animateurs vous donneront les derniers renseignements 2 jours avant la randonnée

Pour Décembre, en fonction de l'enneigement,

Le mardi raquettes avec Lydie Le vendredi ski de fond avec Denis

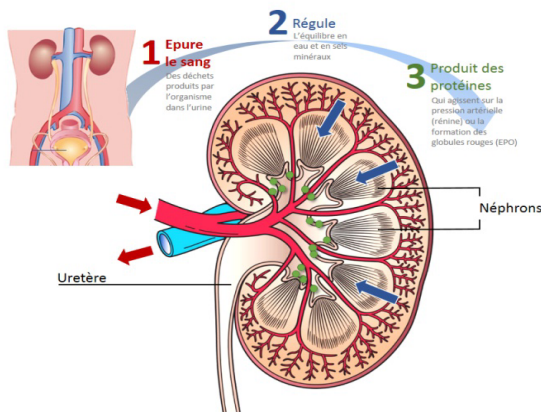
Randonnées du lundi															Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV)					4ème trimestre 2024		
Date	Destinations	Distanc / Veynes	Horaires (*)		Responsables (**)	Lieu randonnée	Altitude mini	Altitude maxi	Distance	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau	IBP								
			Départ	Arrivée																		
7/10	St Genis	25km	7h30	8h00	Maurice	Le Revuair	715m	1300m	14km	3338OT	620m	5h00	***									
7/10	St Genis	25km	7h30	8h00	Franco	Le col du Revuair	715m	1050m	10km	3338OT	430m	5h00	**/****									
14/10	St Etienne du Laus	45km	8h00	9h00	Jacques	Chapelle St Maurice	936m	1410m	12km	3338ET	500m	5h00	**/****									
21/10	Champoléon	57km	7h45	9h00	Laurence	Boucle le Clapier , la Coche	1209m	1860m	12,6km	3437OT	833m	5h30	****	91								
21/10	Puy St Eusebe	66km	8h00	9h30	Jean-Yves	Le canal de Reyssas	1276m	1652m	9km	3438ET	446m	4h00	***									
28/10	Les Baux	18km	8h00	8h30	Christian	La Barre	1158m	1987m	13km	3337OT	950m	5h30	****	107								
28/10	Col des Guérins	33km	9h00	9h45	Henri	La petite Ceüse	1315m	1601m	6km	3338ET	365m	3h00	***									
4/11	La Croix haute	30km	9h00	9h40	Michel	Serre Motaire	1170m	1520m	11km	3237OT	360m	4h30	**									
4/11	Villard Joli	35km	7h30	8h00	Maurice	Le col de Drouillet	870m	2235m	16km	3337OT	1200m	6h00	****									
11/11	Sisteron	50km	8h00	9h00	Gilbert / Marcel	La grotte du trou de l'Argent	543m	1208m	8,7km	3339OT	690m	6h00	****									
11/11	Remollon	42km	8h00	9h00	Jacques	Les demoiselles coiffées	686m	1266m	11km	3338ET	610m	5h00	**/****									
18/11	Aspres/ Aspremont	8km	9h30	9h50	Laurence	Boucle Aspres/ Aspremont par le Chevalet	731m	837m	13,2km	3338OT	179m	3h45	**	40								
18/11	Creyers	18km	8h00	8h30	Christian	Le col du Tat	1100m	1675m	11km	3338OT	650m	5h00	***	72								
25/11	Mirabeau	65km	7h30	8h30	Gilbert / Marcel	La Colette	500m	1678m	14,3km	3340ET	690m	6h00	***									
25/11	Ste Colombe	40km	8h00	9h00	Franco	Les baleons de Ste Colombe	970m	1300	8km	3239OT	430m	4h00	**/****									
2/12	Rosans	40km	8h30	9h30	Michel	Boucle du Serre du Suquet au Serre de l'Aigle	691m	1198m	11km	3238OT	600m	5h00	***									
9/12	Veynes	0km	8h00	8h02	Maurice	La montagne d'Oule	820m	1600m	9,5km	3338OT	800m	4h30	***									
9/12	Veynes	0km	9h00	9h02	Henri	Le col d'Oule	820m	1389m	9km	3338OT	560m	4h00	***									
16/12	Rosans	40km	9h30	10h30	Jean-Yves	Le Serre du Bout	741m	945m	8km	3238OT	360m	3h00	**									
16/12	Serres	20km	8h00	8h30	Gilbert	Le Pierrier Quesney à Arambree	717m	1486m	7,3km	3338OT	700m	4h30	***									
23/12																						
Vacances de Noël et du Nouvel An																						
(*)Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée (**) Responsables: Marie France : 0492586081-064350173 - Maurice : 04 92 46 10 21-0647905245 - Jacques : 0681242890 - 0492578531 Christian : 0492572135 - 0682830354 - Franco : 0670881153 - Michel : 0492572782- 0608431147 - Jean-Yves 0607884439 - Laurence : 0686211628 - Jean Claude : 0689930547 - Gilbert : 0658070588 - Henri : 0684848489 Infos randonnée : consulter votre messagerie la veille ou appeler le responsable le dimanche entre 19h et 20h30 Niveau																						
*facile, balade sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivellée et relativement courte en distance (accessible à un grand nombre) ** balade facile sur sentier balisé ou non, dénivellée peu importante, distance moyenne sans difficulté technique *** randonnée de difficulté moyenne, dénivellée et distance plus importantes, possibilité de passages techniques sans danger particulier **** randonnée difficile, dénivellée et distance relativement importantes avec des passages techniques ou aériens demandant de l'attention.																						



L'INSUFFISANCE RENALE

Les reins, situés de chaque côté de la colonne vertébrale dans la partie postérieure de l'abdomen, travaillent comme une « **usine d'épuration du sang** ». En forme de haricot de 11 cm de long, 6 cm de large et 3 cm d'épaisseur, ils sont essentiels pour l'organisme.

Leur fonctionnement est un concentré de



mécanismes complexes qui associent à la fois :

- la filtration du sang 24h / 24h,
- l'équilibre du milieu intérieur et des fluides du corps humain,
- le contrôle de la pression artérielle,
- la **transformation de la vitamine D**, permettant l'absorption du calcium dans notre organisme par l'intestin et sa fixation sur l'os.
- la **fabrication des globules rouges** (grâce à une hormone connue dans le sport comme l'érythropoïétine ou EPO)

Lorsque la fonction rénale est diminuée et ne parvient plus à remplir son rôle de filtre, les déchets s'accumulent dans l'organisme. En dessous d'un certain seuil de capacité des reins à filtrer le sang, **on parle d'insuffisance rénale chronique**, dont l'évolution naturelle est plus ou moins lente, mais qui peut aller jusqu'à la perte totale de la fonction rénale. C'est l'**insuffisance rénale terminale**, nécessitant un **traitement par dialyse ou greffe de rein**.

La maladie rénale évolue à bas bruit, d'évolution progressive et irréversible

L'hypertension artérielle et le diabète sont les causes principales de l'insuffisance rénale chronique ; ils sont à dépister et à surveiller régulièrement.

D'autres causes en sont également responsables :

- des causes inflammatoires d'origine auto-immune (lupus, polyarthrite rhumatoïde),
- la polykystose rénale,
- des anomalies ou obstacles chroniques sur les voies urinaires,
- une maladie chronique des glomérules,
- les maladies cardiovasculaires,
- des antécédents familiaux d'insuffisance rénale chronique,
- la prise de médicament toxique pour les reins (anti-inflammatoires),
- l'exposition à des toxiques (plomb, mercure ...)

Comment dépister une maladie rénale?

Deux examens évaluent la fonction rénale :

- **Un test urinaire** qui mesure la protéinurie (présence de protéines dans les urines) ou l'albuminurie. Cet examen, sur prescription médicale, est fait au laboratoire par recueil d'un échantillon d'urines à n'importe quel moment de la journée.
- **Une prise de sang qui mesure la créatinine sanguine** (créatininémie), « déchet » produit par le corps, filtré par les reins et rejeté dans les urines. Si les reins fonctionnent mal, la créatinine est moins bien éliminée et elle s'accumule dans le sang : son taux augmente.

L'apparition d'oedèmes, de crampes et de démangeaisons importantes peuvent être en lien avec un problème rénal.

Il existe également l'**insuffisance rénale aigüe**, due à une **atteinte rénale brutale et réversible**, ayant pour causes soit une **infection grave**, soit une **hémorragie**, soit une **importante perte de liquides**. Les reins vont retrouver leur fonctionnement après parfois une période de dialyse

Pour avoir des reins en bonne santé:



Il faut limiter la consommation d'alcool : en plus de favoriser la déshydratation, elle a pour conséquences de faire travailler les reins pour éliminer et filtrer les toxines,

Il faut également limiter les boissons sucrées comme les sodas : celles-ci peuvent entraîner une hyper glycémie chronique, pouvant endommager les petits vaisseaux sanguins des organes de l'appareil urinaire, réduisant ainsi leur capacité de filtration.

La meilleure des boissons est l'eau : chaque jour, notre organisme perd 2 à 2,5 l d'eau. Si une partie de l'eau provient des aliments, **il faut 1 l à 1,5 l d'eau pour un juste équilibre**.

Il est également important de **diminuer la quantité de sel dans les aliments**, d'avoir une bonne hygiène de vie avec une activité physique régulière, et de surveiller son poids.

Martine PERNOT

► **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

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.