

INFO RANDO ALPINE

N° 3 - juin 2024

photo Michel D (mai 2023)



L'équipe : les responsables de randonnées, Noëlle BOSSA et Evelyne GRANGER-PACAUD (base de données), Michèle BOUTET (cartographie), Jeanne LE BIHAN, Nicole MULLER, Françoise PETIT-BROCHIER (mise en page et blog), Nicole BEAUVY (tirage).

INSCRIPTIONS (par ordre chronologique)

1- En pré inscription dans le car :

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

2- Par mail :

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

3- Le lundi matin de 8H45 à 9H45 :

- Par téléphone au 06 46 34 25 10 (idem s'il s'agit d'une annulation de pré inscription). Attention : pas de répondeur.

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

CONDITIONS D'ANNULATION

4 cas sont à considérer :

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

SORTIES

A NOTER ABSOLUMENT :

- Les dénivelés et kilomètres sont donnés **à titre indicatif** avec des marges variables de + ou - 100 m pour le dénivelé et + ou - 2 kms pour la distance.
- Les sorties communiquées sont susceptibles de modification de dernière minute suite à la reconnaissance ou en fonction de la météo ou en raison d'un très mauvais remplissage du ou des car(s).

Bonjour à toutes et tous,

Après un mois de mai où nos activités ont été un peu limitées par les conditions météo, nous espérons un mois de juin plus serein.

Mutualisation estivale avec la RAM

RAM et RAJ ont parfois du mal à remplir les cars en juin, notamment en raison de séjours de randonnée. Pour maintenir les sorties, nous commencerons cette année la mutualisation dès le mardi 11 juin. Les sorties auront lieu le **mardi**, le 11, 18 et 25 juin (nous passerons sur le jeudi en juillet).

Quelques **nouveautés** pour cette mutualisation. Les sorties resteront organisées alternativement par la RAJ et la RAM. Mais, lorsque ce sera le mardi, l'équipe picous de la RAM gèrera les inscriptions ; lorsque ce sera le jeudi, l'équipe picous de la RAJ sera de service, cette règle étant indépendante de l'organisateur. Ainsi les 3 sorties mutualisées de juin qui auront lieu un mardi seront gérées par les picous de la RAM, y compris celles du 11 et 25 organisées par la RAJ.

Quelque soit l'équipe qui gèrera les inscriptions et le jour de celles-ci, il n'y aura plus qu'un numéro de **téléphone unique, le 06.46.34.25.10** (inchangé pour nous).

Rappelons que les inscriptions par téléphone ont lieu de **8H45 à 9H45**, le vendredi lorsque la sortie est programmée le mardi et le lundi lorsqu'elle est prévue le jeudi.

Barbecue

Grand moment festif pour notre section, mais aussi pour la RAM qui y sera associée, le barbecue aura lieu le **mardi 25 juin** à Notre-Dame de l'Osier. Une nouvelle fois Denis et Rudi se mettront en quatre pour satisfaire nos papilles. Nos nous ouvrirons l'appétit par des randos autour de la Forteresse où les collines se prennent pour des montagnes et vous découvrirez que ce n'est pas toujours sans raison. Vous pouvez vous inscrire dès à présent au moyen du framadate en ligne sur le blog de la RAJ.

Jeux Populaires

Cette manifestation est organisée par la mairie de Grenoble dans le cadre de l'année olympique. L'ASTA a décidé d'y participer, avec la tenue d'un stand de présentation de nos activités et une démonstration de zumba le **mercredi 12 juin après-midi**.

Projet associatif

Une journée « **Rencontre des bénévoles** » aura lieu le **mercredi 9 octobre**. Elle s'adressera à tous les bénévoles et à toutes celles et tous ceux qui sont motivés pour donner un coup de main au fonctionnement de notre association. A côté des fonctions définies, on peut être là pour aider ponctuellement. Cette **journée est très importante pour la compréhension et la diffusion des objectifs du projet associatif et des actions qui en découlent et en découleront. Nous y recherchons votre adhésion et votre implication, même modeste. Elle concerne donc un très grand nombre d'entre nous**. Rappelons que le projet associatif court sur la période 2024-2028.

Au plaisir de vous retrouver dans nos cars et nos randos.

Jacques FRENZEL

Jeudi 6 juin 2024 – ARAVIS - Grand Bornand**Départ unique MC2 Grenoble à 7 h 00 – Arrêt intermédiaire à Crolles**

Dépose : G3 G4 : Grand Bornand (Eglise) / G1 G2 : Pont de Venay

Reprise : Tous les groupes : Grand Bornand (Eglise)

Traversée pour G1 et G2 - Boucle pour G3 et G4 - Carte TOP25 : 3430ET – La Clusaz –
Sortie RAJ 2423 - **20 €****Belles randonnées se déroulant entre la chaîne du Bargy et celle des Aravis, itinéraires entre rians alpages et impression de haute montagne. Les sentiers empruntés devraient offrir de beaux points de vue.****Responsable : LUCIEN MULLER**

	Animateurs	Deniv +(m)	Deniv - (m)	Dist (km)	Cot	IBP	N° OpenRunner
G1	Lucien MULLER	1190	1570	18,3	1	136	<u>19001851</u>
G2	Gilles MACHIN	1020	1390	15,8	1	119	<u>19001885</u>
G3	Rudi PY	825	825	15,7	1	87	<u>19001899</u>
G4	Jacques FRENZEL	720	720	12,5	1	71	19003201

Mardi 11 juin 2024 – DEVOLUY-GAPENCAIS – La Roche des Arnauds – Tête de la Clappe – Vente Cul - Rabou**Départ unique MC2 Grenoble à 7 h 00 – Arrêt intermédiaire à Varcès**

Dépose et reprise : La Roche des Arnauds

Traversée pour G1 et G2 - Boucle pour G3 et G4 - Cartes 3338ET/3337OT- Sortie RAJ 2424 - **20 €****La Roche des Arnauds, village au bord du Petit Buëch, est dominé par le cirque de Champ Franc garni de landes. Les crêtes de la Barre jusqu'à la Tête de la Clappe permettent d'avoir de beaux points de vue sur le Pic de Bure, la Montagne de Ceüse et les paysages bocagers. Rabou, village perché au-dessus du Petit Buëch est la porte aux gorges, au cirque de Chaudun et au col de Rabou****Responsable : Adrien BERTON**

	Animateurs	Deniv +(m)	Deniv - (m)	Dist (km)	Cot	IBP	N° OpenRunner
G1	Denis BARBEAU	1200	1200	17,5	1		18842089
G2	Jean-Pierre BLANC	1050	1050	17	1		18842095
G3	Alain LE GUYADER Si sous crête du Puy	825 775	815 795	14 14	1 1		18842168
G4	Adrien BERTON Si arrêt sortie du bois	670 610	650 590	14,5	1		18842154

Mardi 18 juin - ORGANISÉE PAR LA RAM- BELLEDONNE - HAMEAUX de SECHILLENNE - RAM2425- Carte IGN : N° 33350T**TRANSFERT – Départ MC2 : 8 h 00 - ARRÊT : Champ sur Drac - 15 euros****Groupe 1** : Dénivelée = **1060m** – Distance = **15,5 Km** - **Groupe 2** : Dénivelée = **895m** – Distance = **15 Km****Groupe 3** : Dénivelée = **610m** – Distance = **9,5 Km** - **Groupe 4** : Dénivelée = **561m** – Distance = **8,6 Km****Groupe 1** : Traversée - Départ : Séchilienne (318m) → Les Blancs (707m) → La Gorge (1044m) → Buissonnière (1069m) → Col de la Madeleine (1166m) → Les Thiébauds (843m) → Fontaine Bouvière (819m) → Les Rivoirands (470m) → l'Ile Falcon (327m).**Groupe 2** : Traversée : Départ : Séchilienne (318m) – Les Blancs (707m) - La Gorge (1044m) → Buissonnière (1069m) → Col de la Madeleine (1166m) → Mont Sec (1079m) → Fontaine Bouvière (819m) → Les Rivoirands (470m) → l'Ile Falcon (327m).**Groupe 3** : Traversée : Départ : Séchilienne (318m) – Le Chateau (400m) – Cote 560m → Le Replat → La Bathie (718m) → Les Thiébauds (843m) → Fontaine Bouvière (819m) → Les Rivoirands (470m) → l'Ile Falcon (327m).**Groupe 4** : Traversée : Départ : Le Péage de Vizille (296m) → Fontaine Bouvière (819m) → Les Rivoirands (470m) → l'Ile Falcon (327m).**Animateurs** : Robert SELBMANN, François GILANTON, Roland CALVAS, Adrien BERTON

Mardi 25 juin 2024 – CHAMBARAN – La Forteresse (randonnée et barbecue)**Départ unique MC2 Grenoble à 7 h 30 – Arrêt intermédiaire à Saint-Egrève**

Dépose et reprise : La Forteresse

Boucles pour tous les groupes – TOP 25 Carte 3233SB - Sortie RAJ2426 - **18 €**

Pour le barbecue, il sera prélevé **13 €** sur le compte des participants. Possibilité de venir au barbecue sans participer à la rando.

Un framadate est en ligne sur le blog de la RAJ

Randonnée apéritive du barbecue dans les grosses collines du Chambaran. Elles se disent montagnes et en les parcourant, vous découvrirez que ce n'est pas sans raison. Et pour l'isolement, la Forteresse peut rivaliser avec bien des villages de montagne.

Responsable : Jacques FRENZEL

	Animateurs	Deniv +(m)	Deniv - (m)	Dist (km)	Cot	IBP	N° OpenRunner
G1	Gilles KUNTZ	520	520	12 ,3	1	58	18325136
G2	Gilles MACHIN	450	450	12,9	1	52	18046922
G3	Jacques FRENZEL	390	390	12	1	48	18325085
G4	Jean-Pierre BLANC	365	365	10,7	1	46	18046898