

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.

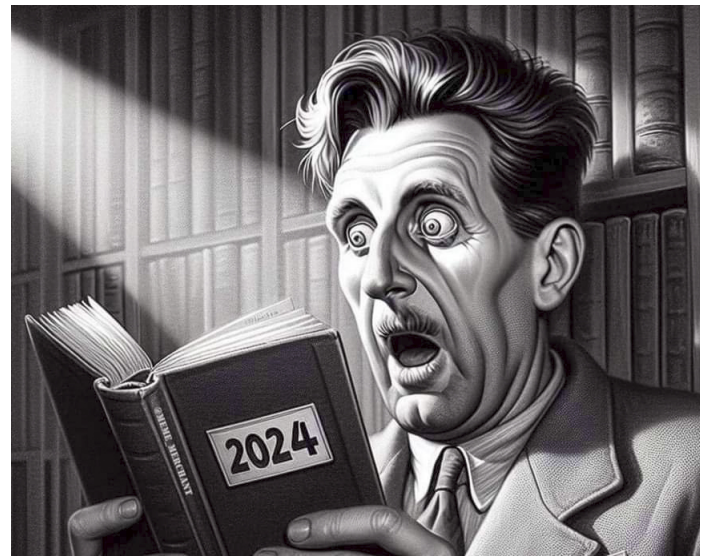
Au-delà des élections locales, il faudra ensuite, fin octobre, élire les 24 membres du Codir Fédéral. Les « manœuvres » ont déjà commencé, même si la campagne électorale n'est pas officiellement ouverte. Suite à tout ce que j'ai supporté durant cette mandature, je ne ferai partie d'aucune liste. **Je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

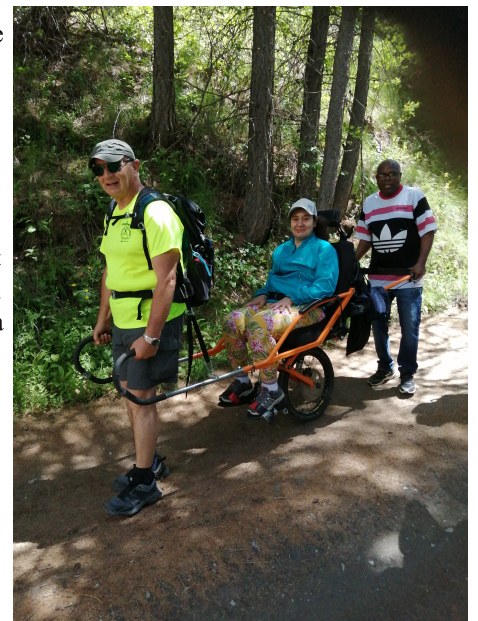
minimum, un devant qui assure la traction et la direction et un à l'arrière qui assure l'équilibre.

● **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 | Maïté | 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. & Maïté | 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 | Maïté | 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 | Maïté | 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 = Maïté

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 Courniets (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. | 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 | Giobertey | 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 corneilles 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 Ouilles 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 | Valserras | 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 Pourschrière | 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.