

ENTRE NOUS



N° 85 JUILLET 2022

Le Lac du Lauzet - Photo BARS

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

LE MOT DU PRÉSIDENT

Le 28 septembre prochain se tiendra l'Assemblée Générale du CODERS 05. Nous en profiterons pour fêter les 30 ans du CODERS 05 et les 40 ans de la FFRS. Un repas en commun est prévu à CHARANCE à la suite de cette AG, et nous vous informerons dès que possible. Cette Assemblée est importante à plus d'un titre :

- Nous présenterons un **exercice déficitaire**, avec les explications qui sont nécessaires à votre compréhension et à une réflexion pour les prochains exercices. **La reprise et l'accélération des « formations » qui avaient été décalées** du fait de la Pandémie expliquent totalement ce résultat exceptionnellement déficitaire du CODERS.

- **Cet exercice est aussi celui de la relance des activités**, même si, à cet instant l'avenir « Médical » de notre Pays reste incertain. **La réunion des Animateurs du 31 mai dernier à EMBRUN a été fortement appréciée.** Il faudra relancer ce type de réunion; il y avait **74 participants** ...

- **Il faudra aussi trouver un nouveau Président et un nouveau Vice-Président** pour le CODERS ; il vous reste 3 mois pour vous porter volontaire ... **Il en va du devenir de cette structure Fédérale.** Plus globalement, nous assistons à **une diminution du nombre de bénévoles**, et ceci n'est pas propre à nos associations départementales ou au niveau des Clubs. Le nombre d'animateurs est en forte baisse, y compris au niveau National et pas seulement à la FFRS.

Et pourtant, **il est vital de continuer dans cette voie du « partage ».** Chacun d'entre nous trouve son compte en adhérant à un club : les nombreuses activités proposées favorisent les moments en commun ; **elles permettent de conserver un lien avec l'extérieur** ; tout simplement elles permettent de « vivre ».

A titre personnel, **même si j'ai décidé** - et je m'en suis expliqué au niveau National et départemental - **de quitter les instances Nationales pour cause de désaccord** profond sur la façon de gérer « notre Fédération », tant sur la forme que sur le fonds, **je resterai à disposition de ceux qui pourraient avoir besoin de l'expérience acquise en 4 ans de mandat.**

Les mois qui viennent vont être compliqués:

L'AG Fédérale de décembre 2022 devra se positionner, comme indiqué par la Présidente dans le dernier « Vital'ité », sur **ce qui devra être le « juste prix de la licence ».** La Présidente fait état de « **nouvelles dispositions légales** » qui semblent plus contraignantes et entraînent des **surcoûts significatifs.** Devant cette problématique, **le Comité Directeur a acté l'embauche de 3 cadres, ainsi que la refonte du système informatique.** La licence ne sera pas augmentée en septembre 2022, car l'AG de la FFRS ne se sera pas encore réunie. **Par contre, il faut s'attendre à ce que son prix soit revu et en hausse significative en septembre 2023.** Les embauches engagées auraient-elles pu attendre quelques mois ? **Les postes créés sont des postes de cadres.** Est-ce une réponse aux besoins exprimés à la fois par les salariés et le Comité Directeur ? Les charges liées aux embauches ont été décidées et réalisées avant d'avoir une idée sur le vote de l'AG concernant l'augmentation du prix des licences ... **Est-ce que la « charrue a été mise avant les bœufs » ?**

Il y aura une réunion des CODERS et CORERS en octobre prochain, quelques semaines avant l'AG de décembre. **J'ose espérer que les représentants de ces structures Fédérales seront entendus**, et qu'ils feront remonter le ressenti des 80 000 adhérents à condition bien entendu que ces adhérents aient été informés préalablement des intentions du Comité Directeur Fédéral, et qu'ils aient lu « entre les lignes » le contenu de « Vital'ité ».

Merci encore à vous tous, adhérents, animateurs, responsables de formation, Présidents des 5 clubs, membres des différents CODIR. **Quatre ans pour un Président de CODERS, ça passe vite**, avec quelques moments de satisfaction, et des déceptions ... **La vie finalement**, avec de bons moments au milieu d'une série de problèmes et de désillusions ...

Prenez soin de vous ... Richard MAZZELLA

LE COIN DU CODERS

Mes ancêtres ...

Partir sur la trace de ses ancêtres est souvent un immense défi. Une association nommée "**La grande famille de PROCIDA et d'ISCHIA**" y travaille activement; de nombreux

Adresse: 2° étage Bâtiment Dum'art, 14 Av Commandant Dumont 05000 GAP

Téléphone : 04 92 48 51 39 Permanence : mercredi de 9h à 11h

membres perpétuent le souvenir. Le hasard a voulu qu'un de mes cousins dont je suis très proche, soit adhérent de cette association depuis quelques années. Il a bâti l'arbre généalogique de la famille et adhéré à l'association, je l'ai rejoint il y a quelques semaines.

Procida et Ischia sont deux petites îles situées au large de NAPLES, moins connues et moins « Bling-Bling » que CAPRI, mais riches d'une histoire qui me touche plus particulièrement car elle me remet en présence du passé familial, et me fait découvrir que « **je suis un descendant de Migrants** ».



A une époque où le terme « Migrant » est devenu péjoratif pour quelques-uns d'entre-nous; **j'aimerais raconter en quelques lignes ce qui fait la force de ces familles.** J'ai moi aussi souffert de la bêtise et de la peur de certains de mes « copains » d'école primaire, qui insistaient sur la prononciation de mon nom de famille et me faisaient remarquer que « MADZELLA », c'était un nom étranger, que ma famille venait « **manger le pain des Français** ». Ce qui est plutôt drôle, c'est que ce quartier de *Marseille*, plus connu aujourd'hui sous le vocable peu attractif de « *quartiers Nord* », comptait dans ses rangs de nombreux réfugiés ayant fui *l'Espagne de Franco*. **On est donc toujours des « étrangers » pour quelqu'un d'autre** ...

Mon arrière-grand-père, né en 1854, était le deuxième d'une fratrie de quatre enfants. A cette époque, *l'Italie unifiée* n'existait pas, *Naples* était la capitale du *Royaume de Naples*. Les habitants de l'île de **Procida** vivaient de la Mer. **Tous les membres de la famille étaient des Marins.**

La réunification de *l'Italie* s'est faite à la fin des années 1850. *Le Royaume de Naples* a été renversé par la force par les armées de *Garibaldi*, pour le compte des états du Nord. Les conditions de vie des habitants du Sud, *le Mezzogiorno*, sont devenues encore plus précaires. **Certaines familles ont décidé de partir** pour essayer de donner de meilleures conditions de vie à leurs enfants. Certains d'entre eux « ont pris la mer », direction *Marseille*, *l'Afrique du Nord*, *l'Amérique*.

Notre aïeul **Michele**, son épouse **Carmela** et leurs quatre enfants se sont retrouvés à *Marseille*, dans un quartier situé derrière la Mairie, au milieu d'autres Procidans et Napolitains déracinés comme eux. **Michele** sera journaliste (doker, manutentionnaire ...) pour survivre. Ses deux fils seront charpentiers de Marine. Un des fils, **Jérôme**, mon arrière-grand-père fondera son Entreprise de Réparation Navale. Il décèdera en 1904, à la cinquantaine ... Triste sort.

« **Que reste-t-il de nos amours ?** » **chantait Charles TRENET** ... Et bien il restera beaucoup de choses pour les descendants de ces familles, grâce à l'opiniâtreté des membres bénévoles de l'Association « *La grande famille de PROCIDA et d'ISCHIA* ». Le 3 mai dernier, un hommage leur a été rendu, et sur un mur face à cette mer qui les a vu partir, une plaque a été apposée en leur honneur, pour rappeler le courage qu'il leur a fallu pour tout laisser derrière eux ... et « prendre le large » vers un inconnu incertain et inquiétant. **Le MUR DES MIGRANTS**, sur les hauteurs de la **CORRICELLA**, le petit port de l'île de *Procida*, laissera une trace, un hommage permanent pour ne pas « vous » oublier ...

L'Histoire est bien, semble-t-il, un éternel recommencement. Du côté des flots migratoires actuels, on peut imaginer les « envies d'ailleurs » de nombreux citoyens du Monde qui vivent dans des Pays d'une extrême pauvreté. Le revenu moyen annuel par habitant en 2021 est mesuré en PIB

par habitant, tenant compte des **parités de pouvoir d'achat** (PPA). Même si cette « notion abstraite » n'a pas de véritable signification économique au plan des individus que nous sommes, car il s'agit d'informations statistiques « globales », on peut mesurer **des écarts aussi significatifs que préoccupants** : ce revenu « moyennisé » est de 40 000 € en 2021 pour la France, 1000 € pour le Malawi, 700 € pour le Congo ... Plus globalement, 14 000 € pour « le Monde », 40 000 € pour la zone Euro, 2 200€ pour les « Pays pauvres très endettés ». **La « misère » est localisée ...**

L'Abbé Pierre a dit il y a près d'un demi-siècle « les Hommes Politiques ne connaissent la misère qu'au travers des statistiques, et **on ne pleure pas devant des chiffres** ». Quelle synthèse ! Toujours d'actualité, plus que jamais hélas. Comment en vouloir aux populations qui espèrent mieux vivre « ailleurs » ? Comment les empêcher de rêver, même si nous savons bien que pour la plupart, ce rêve se transformera en cauchemar ?

Je suis assez fier de mes ancêtres, car grâce à eux, à leur courage, à leur inconscience, j'ai pu « VIVRE » au-delà de ce qu'ils auraient imaginé dans leurs rêves les plus fous ... Et pour terminer: j'ai longtemps travaillé dans des Entreprises de Réparation Navale sur le Port de Marseille, là où mon arrière-Grand-Père paternel avait créé la sienne... c'est plus que de l'émotion, peut-être un hasard ou une histoire qui se répète ? Merci ...

Richard MAZELLA

VOTRE AGENDA

- L'Assemblée Générale du CODERS 05 se tiendra le Mercredi 28 septembre 2022 à 9h30, à la Maison de Quartier de Charance, à Gap

- Le prochain Comité DiRecteur du CODERS se tiendra le Vendredi 26 août 2022 à 9h30, Salle des Fêtes à La Bâtie-Neuve

LE COIN DU BARS

GNSS et Galileo

Si je vous dis GNSS, je pense que cela ne parle pas à tout le monde et pourtant vous l'utilisez sûrement couramment. **Global Navigation Satellite System** est en fait tout système qu'on appelle constellation servant à la navigation. Le plus ancien s'appelle **GPS américain**, mais il y a aussi **le russe Glonass**, **le chinois Beidou** et **l'européen plus récent Galileo**. Plus récent donc, à l'heure actuelle plus précis. Par conséquent, lorsque les secours sont appelés, **vous serez repérés plus précisément si votre téléphone capte Galileo**, d'où des temps d'intervention plus courts quand chaque seconde peut compter. Si votre téléphone est récent, c'est peut-être le cas. Enfin depuis le 17 mars 2022, tous les téléphones vendus en Europe doivent être compatibles *Galileo*.

Pour savoir quels sont les satellites que vous captez avec votre téléphone, il y a une application sur le **Play Store** développée par l'agence européenne : **GPSTest**. Avec une notice d'explication à l'adresse suivante : **<https://www.euspa.europa.eu/sites/default/files/gps-test-app-definition.pdf>** ; vous trouverez ci-joint une copie d'écran montrant les satellites repérés par mon téléphone, classés en fonction de la puissance d'émission de l'onde porteuse des informations.

La navigation avec un GNSS facilite la vie de l'animateur. À tout moment il sait où il se trouve par rapport à son tracé. Il n'y a pas besoin de connexion internet car le téléphone détecte avec sa propre antenne beaucoup de satellites dans le ciel, entre 15 et 30 satellites. **Pour se repérer il suffit de détecter 4 satellites au minimum.** Le seul souci, il faut de la batterie mais **en mode avion** la consommation est très faible et permet de tenir plusieurs jours.

En complément, pour des applications industrielles ou agricoles, il est possible d'avoir une précision de 3 cm. Dans ce cas il faut une très bonne antenne et une liaison internet avec un centre de référence pour corriger les incertitudes du calcul de la position. **La liaison internet est le maillon faible de cette mesure différentielle.** Par exemple toutes les canalisations enterrées d'électricité ou de gaz sont géolocalisées ce qui peut éviter des accidents.

Patrice LEFRANÇOIS

Donn...		Heure: 05:28:43 PM	
Lat: 44,5177905°	Long: 6,1079464°	TTFF: 1 sec	
Alt: 1118,8 m	E H/V Préc: 3,8/2,5 m	# Sats: 21/28/40	
Alt (MSL): 1069,8 m	Az. Préc: 0,6/0,7		
Vitesse: 0,0 m/s	H/V DOP: 0,6/0,7		
V. Préc: 0,1 m/s			
PDP: 0,9			

Num	GNSS	CF	C/N0	Etat	Elev	Azim
16	L1	47,8	A	55°	192°	
10	L1	47,6	A	57°	122°	
27	L1	43,5	A	74°	331°	
30	E1	41,8	A	46°	201°	
36	B1	40,9	A	11°	201°	
20	B1	40,8	A	29°	142°	
12	L1	40,4	A	26°	174°	
26	L1	40,2	A	34°	222°	
23	E1	39,5	A	46°	66°	
21	L1	39,4	A	23°	251°	
32	B1	39,4	A	35°	74°	
15	E1	38,3	A	54°	267°	
2	E1	37,9	A	6°	165°	
21	L1	37,6	A	20°	67°	
7	L1	33,4	A	30°	112°	
23	L1	32,2	A	33°	285°	
30	B1	32,2	A	47°	77°	
18	L1	32,1	A	16°	59°	
29	B1	32,1	A	66°	309°	
13	E1	31,9	A	5°	251°	
22	L1	30,6	A	57°	23°	
6	L1	29,8	A	29°	52°	
13	L1	29,0	A	42°	289°	
36	E1	28,8	A	13°	63°	
26	B1	27,9	A	17°	310°	
5	B1	26,6	A	18°	116°	
27	E1	24,5	A	46°	291°	
7	L1		A	9°	306°	
9	L1		A	20°	200°	

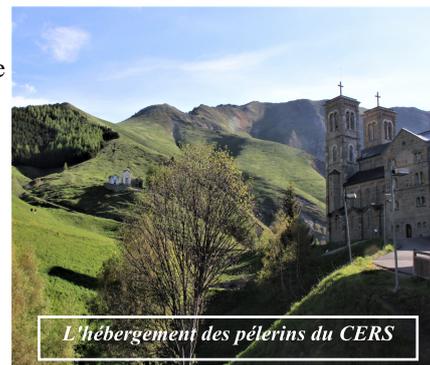
Légende

Global Navigation Satellite Systems (GNSS)

- - NAVSTAR GPS (USA)
- - GLONASS (Russie)
- ▲ - Galileo (Union Européenne)
- ◆ - BeiDou/COMPASS (Chine)
- - QZSS (Japon)
- - IRNSS (Inde)

pédagogiques, dominant **la vallée du Drac**, nous explique la construction du barrage et le lien avec les retenues en aval. La halte peut être faite avec des enfants qui pourraient faire une mini tyrolienne et une petite via ferrata en saison.

Nous rejoignons enfin le site majestueux de **Notre Dame de La Salette**. Une fois l'installation faite, briefing autour de l'apéro dans un petit coin de verdure à l'extérieur : le CERS ne perd pas ses bonnes habitudes... Pour être certain de se faire bien comprendre, nous avons effectué cette réunion le mardi et le mercredi avant le dîner ! Prolongée ensuite en soirée par des jeux de carte pour certains.



Mardi, nous nous séparons en deux groupes. Le premier circuit rejoint **la Croix de Rougny**, puis longe la crête par **la Tête de la Pale traversière** et **le Chamoux** pour revenir par **le Col de l'Eterpat**. Moins anodin qu'il n'y paraît sur le papier, il y a une forte montée, puis un passage assez aérien et une descente un peu technique. Sous la conduite de **Guy**, tout le monde rejoint cependant le point de départ de cette boucle, après avoir admiré à 360° toutes les montagnes depuis le sommet sous un chaud soleil. Le second circuit, en aller-retour emmené par **Alain**, enchaîne **les trois cols d'Hurtières, de Lière et Nodry**. Cela permet d'avoir des vues successives au nord vers **le Valbonnais**, puis à l'ouest vers **le Vercors**, enfin vers le sud avec **le Dévoluy** et **l'Obiou**.

Mercredi, « journée culturelle » depuis **La Mûre** grâce au fameux petit train, qui servait auparavant à transporter l'anthracite des mines. Hélas, des ennuis techniques imprévus, nous obligent à un horaire en début d'après-midi et nous privent de la **visite de la Mine-Image**. Nous décidons de faire une promenade vers **le Lac de Pierre Chatel** tout proche avant le pique-nique. Le train nous emporte ensuite vers **le Lac de Monteynard-Avignonnet** en serpentant dans la forêt, qui nous rafraîchit un peu, surtout si vous avez une place dans le wagon ouvert : voyage découverte sympathique, en même temps tourné vers le passé et l'avenir.

Jeudi, nous partons vers le Village de **Saint Firmin** ... et sa station de ski ! Deux randonnées sont prévues au départ du **Col des Préaux** : l'une passe par le sentier découverte de l'ONF en serpentant autour de la cascade, la deuxième, plus facile, mène à **la maison forestière des Vachers** où tout le monde se retrouve pour le pique-nique.

Le voyage, à l'organisation plurielle, se termine avec son lot de péripéties, de caractères hétéroclites, de surprises (plus ou moins bonnes) : **mais c'est tout l'intérêt du « vivre ensemble » et de l'acceptation des autres au sein du club !**

Alain PECHEUR

QUI SUIS-JE ?

J'ai rencontré récemment un homme persuadé de bien me connaître et qui s'est arrêté pour me serrer la main. Ne l'ayant jamais vu, je me suis dit qu'il devait me confondre avec quelqu'un d'autre. Comme je lui faisais délicatement remarquer que **je n'étais pas celui qu'il croyait**, il m'a répondu : « Si l'on ne se livre pas à un gros travail d'introspection, comment peut-on être sûr de qui l'on est soi-même ? » Cette remarque m'amena à me poser la question : « **Suis-je vraiment celui que je prétends être ?** »

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

Randonnées du mardi matin et A++

du 3ème trimestre 2022: prière de vous rendre sur le site du BARS pour consulter le programme:
<https://sites.google.com/site/clubbastidon/actualites>

LE COIN DU CERS

Le Mot du président

Dans ce nouvel **ENTRE-NOUS**, vous trouverez un contenu plus traditionnel, avec le compte-rendu de notre séjour à **Notre Dame de la Salette**, signe que les activités reprennent leur cours normal; même si plusieurs de nos adhérents ont été touchés par **la COVID**, et nous souhaitons à tous un complet rétablissement.

Pour autant comme vous pouvez le lire dans le compte-rendu de notre dernier Comité directeur, l'organisation régulière de séjours ne peut se faire que **si une commission est mise en place**, alors je renouvelle un appel à candidatures..

Le travail de nos muscles zygomatiques étant tout aussi important que les étirements de fin de randonnée, vous trouverez également la rubrique habituelle de **Daniel**.

Bonne lecture.

Bernard TRESALLET

Séjour à Notre Dame de la Salette

Le CERS s'est reconverti et organise des pèlerinages maintenant ? Mais absolument pas : cette destination célèbre, qui reste quand même **le deuxième lieu de pèlerinage en France** après **Lourdes**, nous servait de base logistique pour nos randonnées. Nous y avions le gîte et le couvert: accueil sympathique, chambres dépouillées, cuisine simple, environnement peu conventionnel. Géographiquement au sud-ouest du **Parc des Ecrins**, entre **le Valbonnais** et **le Valgaudemar**, en face du **Trièves** et du **Dévoluy**, nous étions cernés par des reliefs montagneux: que demander de plus pour trouver facilement des randonnées ?

Lundi matin, départ pour les 17 participants depuis Embrun: destination **le Col du Festre** près d'**Agnières** en **Dévoluy** pour ensuite filer vers **Saint Disdier** et **le Défilé de la Souloise**. Nous nous arrêtons un peu plus loin, aux **Sources des Gillardes**, pour une petite randonnée dans la forêt domaniale de **Pellafol**. Les sentiers sont bien tracés et ombragés, encaissés, le long de la **Souloise** (qui alimente **le Lac du Sautet** tout proche). Lors de notre déplacement vers notre destination finale, nous nous arrêtons au belvédère du lac. Un ensemble de panneaux

D'autant plus que quelques heures auparavant, je m'étais entendu dire par je ne sais plus qui : « **Tu as changé, tu n'es plus comme avant.** » Et si cet homme avait raison ? Et si j'étais cet autre en croyant être moi ? Surtout qu'au travers de certains de mes comportements, parfois, je ne me reconnais plus ! Ça m'inquiète ; qui suis-je vraiment ?

À la fin de cette même journée, j'ai salué une personne dans la rue sans obtenir de réponse. D'après son regard, **elle semblait me prendre pour un extraterrestre**, ce qui s'expliquait, car si vous aviez vu ma tête à ce moment-là, j'étais méconnaissable...

Mais il y a pire encore; figurez-vous que la nuit lorsque je dors, des êtres surgis de nulle part et qui, sans l'ombre d'un doute, me connaissent parfaitement, peuplent mes rêves. **C'est à en devenir fou !** Vous comprendrez aisément que quand quelqu'un me suggère de me mettre à sa place, ça me pose un énorme problème, car il faudrait d'abord que je sache où est la mienne...

Dernièrement au téléphone, j'avais un interlocuteur qui faisait les questions et les réponses, si bien que je l'ai interrompu : « Vous n'êtes pas dans moi pour savoir ! » (**C'est énervant enfin, ces gens qui parlent à votre place !**) « Effectivement, je ne sais pas qui vous êtes, admit-il. » J'ai répondu : « Moi, c'est pareil, je ne sais plus très bien qui je suis ! »



Je devrais peut-être consulter un psy, m'ouvrir à lui. **Il analyserait mon « moi », enfin... si c'est vraiment le mien !** Je lui dirais qu'autrefois j'exerçais le métier de comédien et que je tenais différents rôles auxquels je m'efforçais de m'identifier. Peut-être découvrirait-il que je suis resté attaché à l'un d'eux sans m'en rendre compte ? Je pense particulièrement à ce film où je jouais le rôle d'un type qui souffrait d'un dédoublement de la personnalité.

Je sais que vous êtes nombreux à vous interroger sur ce que vous êtes et ce que vous espérez devenir. **Moi, à l'inverse, je me contenterais de redevenir celui que j'étais.** Ce n'est pas compliqué ! Alors quand j'entends quelqu'un me dire qu'il se sent mal dans sa peau, j'en viens à l'envier, car lui au moins sait qui il est !

Remarquez, ma situation ne revêt aucun caractère exceptionnel, la preuve : je viens juste d'entendre la fin d'une altercation entre deux personnes en plein milieu de la rue... « **Non, mais dites donc, vous me prenez pour qui ?** » Hurlait la première, la seconde répondant aussitôt : « Excusez-moi, mais quand je m'emporte, je ne suis plus moi-même. » Qui était qui ? Je n'ai pas osé intervenir en vue de désamorcer le conflit. Qu'aurais-je pu leur dire ? Que ce genre d'engueulades futiles a le don de me mettre hors de moi... Un des deux individus aurait bien trouvé le moyen de répliquer : « **puisque vous êtes hors de vous, qui donc se trouve à l'intérieur ?** » J'aurais été totalement incapable de répondre, ne sachant pas moi-même qui m'habite.

Des gens riraient en m'écoutant leur raconter ce que j'endure. Est-ce vraiment risible et **est-ce que ces moqueurs présumés savent eux-mêmes réellement qui ils sont ?...**

Daniel JUDLIN

LE COIN DU CORSAGQ

SEJOUR DANS LE JURA

Nous étions 20 à partir ce lundi 14 mars pour la *Chaux-des-Crotenay*, petit village du *Haut-Jura*, perché à 750 m d'altitude !!! Au menu de cette semaine : raquettes, ski de fond, ou tout simplement randonnées pédestres, si la neige venait à s'évaporer ...



♠ **Entrée** : En arrivant, après 5 à 6 heures de voiture, nous partons pour le *Mont Rachtet*, sommet qui domine le village. Au retour, nous empruntons un petit raccourci de 6 km, histoire de s'ouvrir l'appétit. Tout cela pour admirer un château détruit depuis 350 ans ...

♣ **Plat principal** : Habitée des lieux depuis 60 ans, je leur fait découvrir à raquettes ou en ski, les refuges du *Pré d'Haut* et de la *Jaique*, près de *Chapelle-aux-Bois*. Mais la neige fond ... Aussi, jeudi, nous montons au *Pic de l'Aigle*, au-dessus des *Lacs du Maclu, Narlay et Ilay*.

♥ **Fromage** : Le plein est fait de comté, morbier et autres, à la fruitière de *Foncine-le-Haut*, après une balade à la cascade de la *Langouette*.

♦ **Dessert** : Vendredi, sur le chemin de retour, randonnée aux *Cascades du Hérisson*. C'est la cerise sur le gâteau pour terminer ce beau séjour !!

En résumé, nous nous sommes bien dépensés, nous avons bien mangé et le temps est resté clément. Si vous aussi, souhaitez découvrir le *Haut-Jura, le centre de vacances « Cyclamen »* peut vous accueillir toute l'année.....

Lydie GERMAIN

LE COIN DE LA RSPG

Un texte magnifique de *Jean d'Ormesson* : il nous invite à aller à l'essentiel, vivre au présent, pardonner et apprécier celles et ceux qui voyagent avec nous, dans le train de la vie.

LE TRAIN DE MA VIE

A la naissance, on monte dans le train et on rencontre nos parents.

Et on croit qu'ils voyageront toujours avec nous. Pourtant, à une station, nos parents descendront du train, nous laissant seuls continuer le voyage...



(Suite et fin page 12)

Programme des Randonnées « Pédestres » du B A R S - 3ème trim. 2022

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
30 juin	Cervières - Parking des Aittes (1900 m)	100 km	7h 30	Philippe Jean-Luc	Boucle avec ascension du Chenaillet (2650 m) et retour par les lacs – Possible faire plus court et moins haut .	3536 OT	762 m	5h 00	IBP 95
07 juil.	Le Col du Noyers (1664 m)	35 km	8h 30	Jean-Pierre	Petite marche au Col de la Saume (1704 m) – Repas au Refuge du Noyers	3337 OT	200 m	2h 00	
14 juil.					Fête Nationale				
21 juil.	Le Pas du Rif (1622 m)	75 km	7h 00	Philippe	La Crête des Pénitents (2709 m) par le Col de l'Alpavin. Possible de faire que les lacs (2500 m)	3536 OT	1130 m 900 m	7h 00	IBP 132
28 juil.	Ceillac parking de Chaurionde (1967m)	70 km	7h 00	Patrice	->(1h30) Lac ste Anne (2415m) ->(50min) Col Girardin (2699m) >(30min) poste optique de la tête de Favière (2866m)-> La Tête de Girardin (2876 m)	3537 ET	500 m 800 m 950m	6h00	IBP 90
04 août	Plaugiers (830 m)	60 km	7h 00	Jean-Marc	La Crête de l'Ane (1615 m) au-dessus de Ribiers	3339 OT	800 m	5h 00	IBP 110
11 août	La Cabane de l'Alp (2392 m)	60 km	7h 00	Jean-Marc Philippe	La Tête de Vautisse (3156 m)	3437 ET	800 m	6h 00	IBP 106
18 août	Pont Rouge (1607 m)	95 km	7h 00	Jean-Marc	Le Lac du Lauzanier (2284 m) – Extension possible au Lac de Derrière la Croix et au Pas de la Cavale (2671m)	3538 ET 3639 OT	380 m 730 m	3h 00 5h 00	IBP 103
25 août	La Grave (1470 m)	115 km	7h 00	Jean-Marc	La Grotte de glace du Glacier de la Girose (3211 m) et le Lac de Puy Vachier (2382 m) - Aller-retour avec le téléphérique	3436 ET	204 m + 1000 m -	4h 00	IBP 77
				Jean-Marc	Circuit dans la Vanoise du 30 août au 02 septembre				
08 sept.	Pré de Mme Carle (1874 m)	83 km	7h 00	Jean-Marc	Refuge du Glacier Blanc (2542 m) et découverte du glacier	3436 ET	685 m	3h 30	IBP 88
15 sept.	Le Cougnet (1901 m)	70 km	7h 00	Patrice	Lac de Néal (2453m) et col de Néal (2509 m) – 8 km	3537 ET	660 m (9 km)	4h 00	IBP 84
22 sept.	Chalets de Laval (2024 m)	105 km	7h 00	Patrice	Le Tour des Cerces (col des Béraudes, col de la Ponsonnière, col des Rochilles, refuge des Drayères)	3535OT	980 m (17 km)	7h00	IBP 130
29 sept.	La Roche Ecroulée	82 km	7h 00	Philippe	Lac de Porcieroles à 2630 m au pied du Viso	3637 OT	980 m (17 km)	8h00	IBP 125

(*)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.

(**) Responsables :

C = Catherine

D = Daniel

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

Programme des Randonnées « du Mardi » du B A R S - 3ème trim. 2022

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
05 juil.	Col de Gleize	20 km	8h 00	M&P	Boucle du col à la Station de Laye et retour		320 m	3h	8 km
12 juil.	La Platrière	7km	8h 00	M&P	Boucle en direction du col du Tourond par Pindreau, et retour		300 m	3h	8 km
19 juil .	St Etienne du Laus	8 km	8h 00	Maité	Tour du Grand Bois		360 m	3h	7 km
26 juil.	St Léger les Mélèzes	18km	8h 00	Cath	Tour du Bois des Communs		210 m	3h	9,6 km
02 août	Baratier	28km	8h 00	M&P	Belvédère du Plat Aiguille		345 m	2h30	6 km
09 août	Col Lebraut	16 km	8h 00	Maité	La Crête du Ruban		300 m	3h	8,8 km
16 août	La Cluze	45km	8h 00	Cath	Maison forestière du Rabioux	Journée	284 m	3h	8 km
23 août	Chorges	12km	8h 00	M&P	Les Moulettes Lac de Serre-Ponçon par la côte			3h	8 km
30 août	Haute Corréo	20km	8h 00	Cath	Circuit du Mont Devès à la Chapelle de Sauveterre		400 m	3h30	8 km
06 sept.	La Bréole chapelle de costebelle	37km	8h 00	MG & Maité	Le Lac St - Léger	Journée	380 m	3h30	9 km
13 sept.	Les Aubins	5km	8h 00	Philippe	L'Etang de Nompantie		314 m	2h40	7 km
20 sept.	Le Lauzet	44 km	8h 00	M&P	Les cascades de Costeplane		330 m	2h30	6,5 km
27 sept.	Venterol	21 km	8h 00	MG & cath	La Tête de Boussac et le Col de Marmets		350 m	3h	7,5 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/chubastidon/actualites>

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

(**) Responsables :

C = Catherine

M&P = Michèle et Pat.

M = Maité

PH = Philippe

MG = Michèle Gaultier



3ème Trimestre 2022

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



Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
05/07/22	08h00	BRAMOUSSE	Col Soulliet Col Bramousse Col Fromage	Grp A	17 km	m	Olivier		
05/07/22	07h45	LARCHE	Lac de Roburent (Italie)	Grp B	14 km	680 m	Marie-Thérèse		KM effort: 23
07/07/22	08h00	PUY SAINT ANDRE	Tour de la Croix d'Aquila	Grp C	12 km	521 m	Patrick	75	
12/07/22	07h00	CHATEAUROUX LES ALPES	Les Six Croix - Tête de l'Hivernet	Grp A	9 km	950 m	Guy	130	Passages délicats
12/07/22	07h30	LAC DE L'EYCHAUDA	Pelvoux	Grp B	12 km	800 m	Marie		
14/07/22				Grp C	km	m			Férié
19/07/22	07h00	PLAMPINET	Lac de Chavillon	Grp B	13 km	720 m	Patrick	91	
21/07/22	08h30	LES GOURNIERS	Sentier du Laus	Grp C	8 km	480 m	Marie-Thérèse		Boucle - Km effort: 14
26/07/22	07h30	CHATEAU-CALEYERE	Mont Guillaume (boucle)	Grp A	14 km	m	Jean-Marie	163	KME=31 ; avec hors sentier
26/07/22	08h00	VALLON FROID - VALLON D'ANE	Dévoluy	Grp B	13 km	750 m	Yves		
28/07/22	08h00	SAINT VINCENT LES FORTS	Pré Balout	Grp C	10 km	500 m	Alain	62	
02/08/22	07h00	LAVERQ	Petite Séolane	Grp A	10 km	m	Anita		passage rocheux
02/08/22	07h00	CHORGES	Le Piolit	Grp B	10 km	820 m	Guy	112	
04/08/22	07h30	BRUNISSARD	Lac de Néal	Grp C	11 km	600 m	Patrick	84	
09/08/22	07h00	CHATEAUROUX LES ALPES	Cabane Soleil Boué; cabane l'Hivernet	Grp A	12 km	910 m	Guy	128	
09/08/22	07h30	CROIX	Larche	Grp B	13 km	600 m	Marie		
11/08/22	08h00	REOTIER	Mikeou Cabane du Vallon	Grp C	10 km	480 m	Guy	65	
16/08/22	07h30	CHATEAU QUEYRAS	Col de la Crèche	Grp A	14 km	m	Anita		sans difficultés techniques
16/08/22	07h30	SAINT CHAFFREY	Tour Pic du Longet	Grp B	14 km	615 m	Patrick	89	
18/08/22	08h00	THEUS	Les Demoiselles Coiffées	Grp C	8 km	500 m	Marie-Thérèse		Boucle - Km effort: 14
23/08/22	07h30	LES AUBERTS	Col du Cheval de Bois	Grp A	16 km	m	Yves		
23/08/22	00h00	à DéFINIR		Grp B	0 km	0 m	Marie		
25/08/22	07h00	LA ROCHE DES ARNAUDS	Maison forestière de Matacharre	Grp C	9 km	445 m	Guy	52	
30/08/22	07h30	PONTIS (LES HUGUES)	Le Morgon (par Traverses et Ortals)	Grp A	16 km	m	Jean-Marie	143	KME=32 ; passages délicats !
30/08/22	08h00	ST VERAN	Croix et Crêtes de Curlet	Grp B	9 km	680 m	Marie-Thérèse		Boucle - Km effort: 18
01/09/22	08h15	SAINT VINCENT LES FORTS	Pré Balout	Grp C	10 km	480 m	Alain	58	
06/09/22	08h00	BRUNISSARD - ARVIEUX	Clapeyto Col de Néal et du Lauzon	Grp A	18 km	m	Olivier		
06/09/22	07h30	NEVACHE	Lac de la Casse Blanche	Grp B	13 km	830 m	Patrick	102	
08/09/22	08h30	REOTIER	Le Villard Pré d'Eymars	Grp C	11 km	620 m	Alain		
13/09/22	08h00	LA MONTAGNE	Col des Olettes	Grp A	16 km	900 m	Yves		
13/09/22	08h30	BOSCODON	Portes du Morgon	Grp B	13 km	725 m	Alain	86	
15/09/22	08h00	FREISSINIÈRES	Chemin des Papillons	Grp C	10 km	530 m	Patrick	62	
20/09/22	07h30	LES ORRES (STATION)	Le Boussolec	Grp A	16 km	m	Jean-Marie	151	KME=31
20/09/22	07h30	LACS DE LA PONSONNIÈRE	Pont de l'Alpe	Grp B	12 km	860 m	Marie		
22/09/22	08h30	PARKING DU MONT GUILLAUME	Clos Jaunier	Grp C	9 km	380 m	Marie-Thérèse		Aller- Retour Km effort: 13.5
27/09/22	07h00	ST-PAUL/UBAYE (ST-ANTOINE)	Col des Houerts (+ Pte d'Escreins)	Grp A	11 km	m	Jean-Marie	139	Pte d'Escreins IBP=161 KME=32
27/09/22	08h00	ESPINASSES	Vieres	Grp B	16 km	660 m	Marie-Thérèse		Boucle KM Effort: 24
29/09/22	08h00	SIGURET	Tour du plateau et Lac de Siguret	Grp C	7 km	300 m	Guy	35	

Date	Groupe	Destination	Responsables	Lieu de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Niveau
12/07	A	Lac Lestio	<u>Monic</u>	Lac Lestio et Porcieroles, grand tour par le refuge	3637OT	727 m	**
12/07	B	Lac Lestio	<u>Martine</u>	Même destination mais en passant le long du Guil	3637OT	600 m	**
19/07	A	Rocca Bianca	<u>Martine</u>	Col Agnel, Col Chamoussière. -Arrivée délicate-	3637OT	500 m	***
19/07	B	Arvieux	<u>Robert</u>	Crête de Catina	3537ET	400 m	**
26/07	A	Saint Véran	<u>Alain</u>	Pointe des Marcelettes, la Jaquette, les Estronques	3637OT	1000 m	***
26/07	B	Aiguilles	<u>Robert</u>	Pra Haut, Pra Bas et retour à Aiguilles	3637OT	300 m	*
02/08	A	Vars	<u>Lydie</u>	Lac de l'Etoile et Tête de Paneyron	3537ET	900 m	**
02/08	B	Ceillac	<u>Robert</u>	Les hameaux du Cristillan	3537ET	400 m	*
09/08	A	Arvieux	<u>Jeannot</u>	Les Esparges Fines	3537ET	850 m	***
09/08	B	Arvieux	<u>Robert</u>	Cirque du Cross, Clapeyto	3537ET	500 m	**
16/08	A	Embrun	<u>Alain</u>	Lac de l'Hivernet	3438ET	765 m	**
16/08	B	Moline	<u>Robert</u>	Tour du sommet Bucher	3537OT	400 m	*
23/08	A et A+	Valpréveyre	<u>Monic/Lydie et Denis</u>	Lac de Chalanities, Col de Valpréveyre : 2 groupes prévus	3637OT	1200 m / 750 m	***/**
23/08	B	Abriès	<u>Robert</u>	Hameaux du Roux d'Abriès	3637OT	400 m	*
29/30/31/08	A	TOUR DU CHAMBEYRON	<u>En gîtes</u>	Renseignements donnés ultérieurement	3538ET	Env. 1000 m/j	***
30/08	B	Arvieux	<u>Jeannot</u>	Tour de Furfande	3537ET	500 m	*
06/09	A	Route de St André	<u>Denis</u>	Mont Orel – Cabane de Pra Mouton – A définir -	3537ET	700 ou 500 m	**
06/09	B	Route de St André	<u>Robert</u>	Lac de Séguret – Les Florins	3537ET	400 m	*
13/09	A	Cervièrès	<u>Jeannot</u>	Cervièrès – les Gondrans	3536OT	700 m	**
13/09	B	Cervièrès	<u>Denis</u>	Cervièrès – Le Bourget – Col de Bousson	3536OT	500 m	*
20/09	A	Dormillouse	<u>Monic/Lydie</u>	Lac du Lauzeron	3437ET	820 m	***
20/09	B	Abriès	<u>Robert</u>	Le Tirail, retour par village de Malrif	3637OT	300 m	*
27/09	A	Bramousse	<u>Lydie</u>	Col Souillet et Col Fromage	3537ET	800 m	***
27/09	B	Bramousse	<u>Robert</u>	Les chalets et arbre remarquable	3537ET	350	*

Pour ceux que cela intéresse : le 20 ou 21 juillet Bernard nous invite pour un pique-nique le soir chez lui. Le lendemain matin lever 3h30 , voiture à la cabane de la Selle puis montée de 370 m (raides) à Roche Charnière pour voir le lever du soleil. D'autres renseignements vous seront donnés ultérieurement.

Derniers renseignements donnés par les animateurs, par mail 2 jours avant la rando - Pour inscription :

Lydie 0685364393 – Alain 0645995693 – Robert 0615862165 – Denis 0689427995 – Jeannot 0668820881 – Monic 0616550880 – Martine 0641829825

POUR RAPPEL : LE PIQUE-NIQUE DU CORSAGQ AURA BIEN LIEU LE MARDI 5 JUILLET A REOTIEN

RSPG : Programme des randonnées pédestres – 3 ème trimestre 2022

Page 1/2

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RDV parking*	Dist km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
DIM	3/07		pas d'animateur							
mardi	05/07	cool	Patrice Rabot	9hP	32	La Cluse	Col des Monges	268m/9km	4h	
jeudi	07/07	A	Annie Maurel	7h30/D	58	Globerney	Refuge du Pigeonnier	850m/12km	6h	3436ET
		B	Gilberte Giraud	7h30/D	30	Molnes en Champsaur	Le Jes de Jarretier	650m/12km	5h30	3437OT
		C	Joël Seymat	9hD	40	Prapic	Le Saut du Lair en boucle	400m/7km	4h	
DIM	09/07		pas d'animateur							
mardi	12/07	cool	Henri Cirera	7h30/D	75	L'argentière	Chardons bleus du Fournel	240m/8km	4h	3437ET
jeudi	14/07 – Ferie	A	Patrice Rabot	7hP	32	La Cluse	Tête de Garnesier		7h	
		B	pas d'animateur				Séjour la Maira			
		C	pas d'animateur				Séjour la Maira			
DIM	17/07		Annie Maurel	8hC	20	Urtis	Cols du Buissonet et de la Barche	650m/11km	5h30	3338ET
mardi	19/07	cool	Joël Seymat	9hD	25	Col de Moissière	La Croix Saint Philippe	300m/6km	4h	
jeudi	21/07	A	Annie Maurel	7h30/D	40	Villard Loubière	Col de la Vaurze	1400m/15km	7H30	3338ET
		B	Henri Cirera	8h/D	30	Chailol	Pic Queyrol L'Escalier	765m/13km	6h	3437OT
		C	Joël Seymat	9hD	25	Col de MAnge	Col des Tourronds	450m/10km	5h	
DIM	24/07		Annie Maurel	8h30/C	25	La Motte en Champsaur	Lac de Roueffan	450m/10km	5h	
		Séjour					Séjour Saint Ours			
mardi	26/07	cool	Elizabeth Labianc	9hD	32	Serre Eyraud	Hameau d'Arthouze	250m/7km	3h	3437OT
jeudi	28/07	A	Annie Maurel	7h30/D	40	Globerney Le Ministre	Chabournou Plateau de Tirlières	900m/13km	6h30	3436ET
		B	Bernard Rougny	7hP	30	Maison forestier de Jubéo	Pas de Savournon	600m/13km	5h30	
		C	Daniel Moreau	8h30/P	25	Remolhon	Col Bas	500m/10km	5h	
DIM	31/07		Gilberte Giraud	7H30/C	30	Les Richards	Lac de L'Estang	730m/10km	4h30	3437OT
mardi	2/08	cool	Annie Maurel	9h30/D	30	Les Infournas Hauts	Soubeyranne et col de la Blanche	300m/6km	4h	3437OT
jeudi	4/08	A	Patrice Rabot	6H30/D	75	Vars	La Mortice	910m/13km	6h	
		B	Gérard Varin	9hD	40	col de Pontis	Le Morgonnet – Dolmen du Villar	650m/12km	4h30	
		C	Elizabeth Labianc	8h30/D	20	Notre Dame de Bois Vert	Cabane de Moutat	400m/9km	4h	3437OT
DIM	7/08		Annie Maurel	8hC	70	Risoul	Belvédère de l'Homme de Pierre	600m/12km	5h30	
mardi	9/08	cool	Bernard Rougny	8h30/P	0	Gap	Canal de Sainte Marguerite	200m/8km	4h	
jeudi	11/08	A	Henri Cirera	7hP	50	L'Enclus	grotte de Costebelle	1100m/13km	7h	3337OT
		B	Annie Maurel	8hD	40	Aspres les Corps	Petit Journal	800m/10km	6h30	3337ET
		C	Joël Seymat	9hD	35	Savines	Pierre Arnoux	500m/9km	5h	3537ET
DIM	14/08		pas d'animateur							
mardi	16/08	cool	Joël Seymat	9h30/P	25	Sigoyer	Jes Guérins	250m/6km	4h	
jeudi	18/08	A	Simone Borel	7hD	30	Chailol 1600	Lac de Malcros	983m/17km	7h	

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivellé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
		B	Daniel Moreau	8h30/D	20	Ancelle	Balcon de la Roanne	600m/12km	5h	
		C	Joël Seymat	8h30/D	35	Chaillof	Balcon	450m/10km	4h30	
DIM	21/08		<i>pas d'animateur</i>							
mardi	23/08	cool	Henri Cirera	8h/P	50	Saint Etienne en Dévoluy	La Cyprière Bois Rond	280m/8km	4h	33370T
jeudi	25/08	A	Gilberte Giraud	7h30/D	45	Villard Loubière	Refuge des Souffles	950m/11km	5h	3336ET
		B	Elizabeth Leblanc	8h/P	50	Chabanon	Grand tour de Chabanon	580m/12km	4h30	3439ET
		C	Bernard Rougny	8h30/P	0	Gap	Ste Marguerite Les Eméyères	400m/10km	4h30	
DIM	28/08	Séjour					Séjour Saint Véran			
mardi	30/08	cool	Joël Seymat	9h30/D	35	Molines en Champsaur	Maison du ROY	250m/6km	4h	
jeudi	1/09	A	Gérard Varin	8h/D	50	Embrun	Mont Guillaume	900m/13km	6h	
		B	Joël Seymat	8h30/D	25	Ancelle	Col de la Pourraçhière	700m/12km	6h	
		C	Gilberte Giraud	8h/P	50	Barret sur Méouge	Montagne de Chabre	400m/8km	4h	32390T
DIM	4/09	Séjour					Séjour des Pyrénées			
mardi	6/09	cool	Joël Seymat	9h30/D	30	Chaillof	Canal de Malcros	300m/5km	4h	
jeudi	8/09	A	Henri Cirera	8h/D	30	Chaillof	Col des Clémens	920m/12km	6h	34370T
		B	Patrice Rabot	7h30/P	51	Clamensane	à définir			
		C	Joël Seymat	9h/D	25	Chorges	La Gardette	500m/10km	5h	
DIM	11/09		<i>pas d'animateur</i>							
mardi	13/09	cool	Gilberte Giraud	9h/D	25	Le Fein	Le Bois Saignier	300m/7km	3h30	3438ET
jeudi	15/09	A	Annie Maurel	7h30/D	45	Le Rif du Sap	refuge de Chalance	1120m/10km	6h	34360T
		B	Bernard Rougny	7h/D	15	Col de Gleize	sentier de Ronde - Pic de Gleize**	600m/11km**	5h30	
		C	Elizabeth Leblanc - Régis Sadoué	7h/P	CAR	Quinson	niveau B, C, Cool, Tourisme	Inscription obligatoire le 17/09 TARIF :22€		
DIM	18/09		Gilberte Giraud	8h/C	5	Charance	Tour de Guizières	550m/8km	4h	3338ET
mardi	20/09	cool	Joël Seymat	9h30/P	7	Charance	Les Serrigues- Col de Gleize	250m/6km	4h	
jeudi	22/09	A	<i>pas d'animateur</i>							
		B	Simone Borel	7h30/P	55	Col de Grimone	Le Jocou	800m/11km	5h	32370T
		C	Monique Barbesier	8h/D	30	Les Borels Champoléon	Village de Méollon	400m/10km	4h	34370T
		C	<i>pas d'animateur</i>							
DIM	25/09		Gilberte Giraud	8h/C	40	La Faurie	Le Seul	620m/12km	4h30	3238ET
mardi	27/09	cool	Simone Borel	9h/D	42	Baratier	Belvédère de Plate Aiguille	300m/6km	3h	3438ET
jeudi	29/09	A	Patrice Rabot	6h30/D	75	Ceilac	Col Albert et Tête de Rissace	1050m/12km	6h30	
		B	Gérard Varin	8h30/D	50	Embrun Parking de la Forêt	Lac de l'Hivernet	800m/9km	5h	
		B	Gérard Varin	8h30/D	50	Embrun Parking de la Forêt	Lac de l'Hivernet	800m/9km	5h	
		C	Joël Seymat	9h/D	20	La Batle Neuve	de l'Avance en direction Vafancof	400m/7km	5h	

* RDV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine

** passages difficiles (voir animateur)

Randonnées 2022 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 3ème trimestre

Jour Date	Destinations	Distance s/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Lundi 4 juillet	Furmeyer Traversée héroïque	4km 12km	9h/9h20 7h/8h	Franco Christian	Sentier Botanique - 8,5km Départ téléphérique du Pic de Bure - 12 km- Pt haut 1950m - casque obligatoire passage délicat 15 personnes maxi	3338OT 3337OT	500m 800m	4h30 7h-8h	+/+ ****
Lundi 11 juillet	Chamousset Col de Seille	30km 10km	7h/8h 8h30/8h45	Jacques-Laurence Henri	Départ Lus la Croix Haute – Chabottes -12km Pt haut 2089m Départ d' Apres	3337OT 3338OT	890m 410m	6h 3h30	+++ **
Lundi 18 juillet	Les Balcons du Champsaur	50km	8h/9h	Gilbert	Départ de Chaillol 1600 - Pt haut 2040 Pt Bas 1650m - 12km	3437OT	470m	5h	+/+****
Lundi 25 juillet	Le Pic des Arindoux Boucle du Vallon d'âne - Vallon froid	30km	5h30/7h30 7h30	Maurice Michel	Départ du parking de Dormillouse 16km -possibilité arrêt Lac de Palluel Départ gare du téléphérique	3437ET 3337OT	1200m 570m	 5h30	**** ***
Lundi 1 août	Les 6 cabanes Le col d'Aune	60km	7h/8h15 8h30/9h	Gilbert Henri	St Maurice en Valgaudemar- 10 km Pt haut 1980m Pt bas 980m Départ de la Cluse- 10,3kms	3437OT 3337OT	1000m 430m	6h 3h	++++ **
Lundi 8 août	Lac Miroir Clot Clavary	100km 40km	6h/8h 7h45	Maurice Jean Yves	Départ de Ceillac - 13km Départ Le Fein- Pt bas 1100m - Pt haut 1555m	3537ET-3637OT 3438ET	780 455mm	3h30	+++ +/+****
Lundi 15 août	Relâche								
Lundi 22 août	Rando des 4 Cols à Lus la Croix Haute	20km	6h30/7h30	Michel	Départ parking de Chabottes	3337OT3338OT	730m	6h30	+++
Lundi 29 août	Galerie des Lyonnais	30km	7h/8h	Jacques-Laurence	Départ St Didier le Mas - 10km Pt haut 1712m	3337OT	600m	5h	+/+****
Lundi 5 septembre	Circuit des 3 Cols	15km	8h/8h30	Christian	Départ de la Cluse-12km	3337OT	720m		+++
Lundi 12 septembre	Forêt de Glandage	45km	8h30/9h30	Gilbert	Départ de Glandage – 8km Pt haut 1357m Pt bas 980m	3237OT	700m	4h	+/+****
Lundi 19 septembre	Col de Gielze	40km	8h30/9h30	Franco	Chaudun – Histoire de Chaudun Pt bas 1310 Pt haut 1762 13km	3337OT 3437OT	600m	5h	+++
Lundi 26 septembre	Pic de Charance	30km	7h30/8h	Michel	Départ du parking de Charance	3338ET	800m	5h30	+++



(*)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, Henri 0684848489

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.

Au fur et à mesure que le temps passe, d'autres personnes montent dans le train.

Et ils seront importants: notre fratrie, amis, enfants, même l'amour de notre vie.

Beaucoup démissionneront (même l'amour de notre vie) et laisseront un vide plus ou moins grand.

D'autres seront si discrets qu'on ne réalisera pas qu'ils ont quitté leurs sièges.

Ce voyage en train sera plein de joies, de peines, d'attentes, de bonjours, d'au-revoir et d'adieux.

Le succès est d'avoir de bonnes relations avec tous les passagers, pourvu qu'on donne le meilleur de nous-mêmes.

On ne sait pas à quelle station nous descendrons.

Donc vivons heureux, aimons et pardonnons ! Il est important de le faire, car lorsque nous descendrons du train, nous devrions ne laisser que des beaux souvenirs à ceux qui continuent leur voyage...

Soyons heureux avec ce que nous avons, et remercions le ciel de ce voyage fantastique.

Catherine VARIN

LE COIN DE LA RSPV

LA RSPV, PARTENAIRE DE MANIFESTATIONS A VEYNES, FAIT LA FETE !!!

Notre club a été sollicité pour être partenaire de l'opération fête de la randonnée à *Claussonne*, organisée par l'*Office de Tourisme des Sources du Buëch* ; ainsi *François, Laurence, René, Jean-Yves, Claudie* ont aidé à guider les participants lors des randonnées autour de *la commune du SAIX*. Nous avons passé une belle journée en empruntant le matin les chemins rénovés par la communauté de commune ; des explications sur l'histoire du site nous ont été fournies par des représentants du *Parc des Baronnies* et de l'*Association*



des Amis de Claussonne.

Nous serons aussi pilote de la partie trail du *Triathlon de Veynes*, le 8 juillet, organisé par l'*Office Municipal des Sports* ; nous avons en charge le débroussaillage du parcours, le balisage et enfin, plusieurs d'entre nous serons en poste le 9 sur le parcours.

Et puis ce 13 juin, nous avons fait la fête au *Plan d'eau du Riou* ; après une matinée en randonnée, on s'est retrouvé au plan d'eau pour un repas en commun conclu en fêtant les 80 ans de *Ginette, Mimi, et Camille*. L'après-midi après une démonstration d'activ mémoire, certains ont fini la journée par une pétanque, la baignade ou ... la sieste.

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 Dumont
05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39

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

COMMISSION MEDICALE

L'ICTUS AMNESIQUE

C'est un « bug » de la mémoire, ou une panne de la mémoire qui dure moins de 24 heures. La personne ne se rappelle pas ce qui c'est passé dans les heures ou les jours précédents, et elle est aussi incapable de former de nouveaux souvenirs.

Les causes :

Idiopathiques, mais il peut exister des facteurs déclenchants- •

- stress émotionnel ou psychologique
- consommation importante de drogue ou d'alcool
- effort physique important, douleurs

Il se présente chez des personnes de plus de 50 ans, et c'est très peu connu. Il ne laisse pas de séquelles et la mémoire revient petit à petit.

L'Ictus Amnésique est une situation d'arrêt absolu de la mémoire épisodique : elle suggère une atteinte de la fonction de l'hippocampe.

Le diagnostic se fait par :

- un examen clinique
- une imagerie médicale pour éliminer une ischémie cérébrale.

Pour les personnes présentant ce syndrome, les risques d'accident vasculaire cérébral sont augmentés. Il n'y a pas de traitement.

Monique BARBESIER

LES DIFFÉRENTES MÉMOIRES

