



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

RANDONNEE RAQUETTES

Saison 2016 2017 – Hiver – Printemps

Responsable : Guy Bernard-Peyre

Contact : rando-raquette@gemsa.fr

Des sorties ludiques, de dénivelées progressives et pour le plaisir ...



Présentation :

La marche sur neige avec raquettes constitue une activité de base des sorties en montagne.

Au niveau loisir, bien que requérant un niveau technique modeste, elle forme à l'endurance, peut s'enrichir des plaisirs de l'orientation et permet de jouir de la beauté des paysages.

L'activité se déroule en zone de montagne, hors glacier ou névés, et sur des terrains de pentes relativement modestes ne nécessitant pas d'équipements techniques alpins tels crampons, piolets, cordes, ...

Cette activité s'adresse à des randonneurs ayant une bonne forme physique, capables de gravir au moins 1000 m de dénivelée positive.

Organisation :

Les sorties sont programmées en semaine ou fin de semaine, selon une dénivelée progressive.

- Inscription pour les sorties de fin de semaine, à la permanence du club, le jeudi soir entre 18 h 30 et 20 h.

- Inscription pour les sorties en semaine, en s'abonnant à la liste de diffusion (cf. Contact).

Le programme peut être modifié en fonction du niveau des participants et des conditions nivo-météorologiques.

Chaque groupe est limité à onze personnes par encadrant.

Les participants qui le désirent pourront passer les passeports FFME.

Contact :

rando-raquette@gemsa.fr.

Équipement individuel :

A charge des participants :

- DVA, pelle et sonde obligatoires.
- Chaussures imperméables et chaudes, guêtres ou système "stop neige".
- Vêtements chauds et imperméables.
- Bonnet, gants, lunette et crème solaire.
- Bâtons, raquettes offrant une bonne accroche avec un système de fixation efficace.

Transport :

Il est assuré par véhicules personnels. Les frais sont partagés sur la base de 0,25 €/km.

Abréviations :

- R1 pentes faibles et balisage serré.
- R2 pentes faibles et pas de balisage.
- R3 et R4 pentes modérées à fortes.

Sorties raquettes-loisir Hiver 2016-2017

| Date | Description | Région | Niveau | Responsable |
|-----------------|-------------------------------|-----------------|---------|-----------------|
| Décembre | | | | |
| Ma 6 | Crête de Mont Fromage | Chartreuse | 350 R1 | G Bernard Peyre |
| Di 11 | Pravouta | Chartreuse | 530 R1 | C Reverdy |
| Ma 13 | Le grand Brisou depuis Gresse | Vercors | 400 R2 | G Bernard Peyre |
| Di 18 | Petit Som | Chartreuse | 650 R1 | C Reverdy |
| Janvier | | | | |
| Ma 3 | Le Sénépy | Matheysine | 700 R1 | G Bernard Peyre |
| Di 8 | Alpage de la Molière | Vercors | 515 R1 | C Reverdy |
| Ma 10 | Grandes Buffes | Grandes Rousses | 800 R2 | G Bernard Peyre |
| Di 15 | Col de la Ruchère en boucle | Chartreuse | 500 R1 | C Reverdy |
| Ma 17 | Les Coulmes | Vercors | 850 R2 | G Bernard Peyre |
| Di 22 | Belvédère d'Arpison | Chartreuse | R2 | C Reverdy |
| Ma 24 | Les Bannettes (Mt St Martin) | Chartreuse | 850 R2 | G Bernard Peyre |
| Di 29 | Rocher du Baconnet | Vercors | 550 R2 | C Reverdy |
| Ma 31 | Le Gigon | Dévoluy | 700 R3 | G Bernard Peyre |
| Février | | | | |
| Di 5 | Beauregard | Vercors | 500 R1 | C Reverdy |
| Ma 7 | Le Carrelet | Taillefer | 950 R3 | G Bernard Peyre |
| Di 12 | La Peyrouse | Mathésine | 750 R2 | C Reverdy |
| Ma 14 | Le Pinet | Chartreuse | 900 R3 | G Bernard Peyre |
| Di 19 | Col du Sabot | Gdes Rousses | 760 R1 | C Reverdy |
| Mars | | | | |
| Di 5 | La Tournette | Aravis | 1300 R3 | C Reverdy |
| Ma 7 | Le col de Claran | Belledonne | 900 R2 | G Bernard Peyre |
| Ma 14 | Col de Preclos | Ecrins | 970 R2 | G Bernard Peyre |
| Ma 21 | Pointe Feuillette | Bôchaine | 750 R3 | G Bernard Peyre |
| Sa 26 Di 26 | WE en refuge | Beaufortain | R3 | C Reverdy |
| Ma 28 | Piquet de Nantes | Matheysine | 1000 R3 | G Bernard Peyre |
| Avril | | | | |
| Ma 4 | Col de l'Aiguille | Obiou | 1050 R3 | G Bernard Peyre |
| Ma 11 | Lac Fourchu | Taillefer | 500 R3 | G Bernard Peyre |



[Haut de page](#)