



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

RANDONNEE RAQUETTES

Saison 2021 2022– Hiver – Printemps

Responsable : Jacky Lavieille

Contact : rando-raquette@gemsa.fr



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.

- les sorties de fin de semaine sont annoncées le jeudi en début d'après-midi
- Les sorties en semaine sont annoncées le dimanche soir

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

Chaque groupe est limité à 8 personnes.

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 0,30 €/km.

Abréviations :

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

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

liste indicative pouvant être ajustée et complétée au fil de la saison –
les inscriptions se font après la diffusion hebdomadaire des sorties.

| Date | Description | Région | Niveau |
|--|--|-----------------|------------|
| Initiation/Révision DVA nécessaire pour participer aux sorties raquettes. | | | |
| Décembre | | | |
| Di 5 | Montagne d'Arvillard | Belledonne | R1/400m |
| Ma 7 | Le Cul de Pêt | Belledonne | R2/400m |
| Di 12 | Le mont fromage | chartreuse | R1/350m D+ |
| Ma 15 | Pas du SERPATON | VERCORS | R2/390m |
| Di 19 | Les Emeindras | Chartreuse | R2/400m |
| Ma 21 | le grand rocher | Belledonne | R2/490m |
| Janvier | | | |
| Ma 4 | La Croix du Léat | Belledonne | R3/950m |
| Sa 8 | Bois des Coulmes | Vercors | R2 / 600m |
| Ma 11 | Les 3 cols | Chartreuse | R3/700m |
| Sa 15 | Le Sénépy depuis Les Merlins | Matheysine | |
| Ma 18 | Le vallon de la FAUGE | Vercors | R1/280m |
| Sa 22 | Pic de l'Oeilly | Belledonne | R2 / 600m |
| Février | | | |
| Ma 1 | Col de l'ARCLUSE | BAUGES | R3/950m |
| Sa 5 | Boucle Villard <> Méaudre | Vercors | R2 / 700m |
| Ma 8 | Chalet de la Grolle (Montaimont) | Lauzière | R2/600m |
| Ma 15 | cret du luisard | Belledonne | R2/760m |
| Di 27 | Belvédère d'Arpison | Chartreuse | R3/700m |
| Mars | | | |
| Ma 1 | Chalet de la petite Valloire | Belledonne | R3/700m |
| Sa 5 | Boucle des haberts - La Ruchère | Chartreuse | R3 / 700m |
| Ma 8 | La Galoppe en boucle | Bauges | R2/600m |
| Sa 12 | Mt St Mury | | |
| Ma 15 | Col du Rabou | Dévoluy | R2/500m |
| Di 20 | sommet du Platary | Chichiliane | R3/600m |
| Ma 22 | Côte Belle | Beaumont | R2/800m |
| Sa 26 | Boucle Plateau d'Emparis | Ecrins | R4 / 1000m |
| Ma 29 | col du Sabot | grandes rousSES | R4 / 1000m |
| Avril | | | |
| Ma 5 | signal de la Grave | grandes RousSES | R2/700M |
| Ve08-Di10 | WE rassemblement Hivernal : Aravis le Grand Bornand | | |

Connaissez vos cadres

Les cadres sont des bénévoles diplômés et confirmés, initiateurs ou instructeurs. Ils ont à cœur de transmettre leur savoir et leur expérience. Leur objectif est de communiquer la joie de pratiquer cette activité, en sécurité, d'amener à l'autonomie, et de faire passer leurs diplômes aux plus motivés.

- Claude Reverdy
- Jacky Lavieille

- Guy Bernard-Peyre
- Torsten Soldner
- Et des futurs cadres en cours de formation



[Haut de page](#)