



Grenoble Escalade  
Montagne Ski Alpinisme  
[www.gemsa.fr](http://www.gemsa.fr)

## RANDONNEE RAQUETTES

Saison 2017 2018 – Hiver – Printemps

Responsable : Guy Bernard-Peyre

Contact : [rando-raquette@gemsa.fr](mailto: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](mailto: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 2017-2018

Date	Description	Région	Niveau	Responsable
<b>Décembre</b>				
Ma 5	Initiation/révision ARVA+...	Chartreuse	F	G Bernard Peyre
Di 10	crête de Mont Fromage, Charmant Som	Chartreuse	350m R1	C Reverdy
Ma 12	Pierre Percée	Matheysine	500 m R2	G Bernard Peyre
Di 17	Pravouta	Chartreuse	530m R1	C Reverdy
Ma 19	Le Chauvet	Beaumont	500 m R2	G Bernard Peyre
<b>Janvier</b>				
Di 7	Alpage de la Molière	vercors	500m R2	C Reverdy
Ma 9	Le Senepy	Matheysine	550 m R2	G Bernard Peyre
Di 14	petit Som	Chartreuse	650m R2	C Reverdy
Ma 16	Refuge de Chaumailoux	Vercors	650 m R3	G Bernard Peyre
Di 21	Beauregard	Matheysine	500m R2	C Reverdy
Ma 23	Cornafion	Vercors	720 m R4	G Bernard Peyre
Ma 30	Montagne de Combe Grasse	Belledonne	850 m R3	G Bernard Peyre
<b>Février</b>				
Ma 6	Les coulmes	Vercors	750 m R2	G Bernard Peyre
Sa 10	Les hameaux sous La Chaud	Matheysine	450m R2	Y Besnard
Di 25	La Pierre Plantée	Matheysine	450m R2	Y Besnard
Ma 27	Sommet du Platary	Vercors	620 m R3	G Bernard Peyre
<b>Mars</b>				
Di 4	Cret du luisard	sept laux	760m R2	C Reverdy
Ma 6	Gdes Buffes	Grandes Rousses	800 m R3	G Bernard Peyre
Di 11	la Galoppe	Bauges	860m R3	C Reverdy
Ma 13	Pas des Bachassons	Vercors	800 m R3	G Bernard Peyre
Di 18	Beauregard	Matheysine	500m R2	C Reverdy
Ma 20	La petite vache	Chartreuse	900 m R3	G Bernard Peyre
Di 25	Quermoz	Beaufortin	980m R3	C Reverdy
Ma 27	Col de l'Alpe	Chartreuse	900 m R4	G Bernard Peyre
<b>Avril</b>				
Di 1	Le colombier	Bauges	1110m R4	C Reverdy
Ma 3	Col de Prés Clot	Oisans	900 m R3	G Bernard Peyre
Ve6-Di8	<b>1<sup>er</sup> Rassemblement hivernal</b> Queyras : Gite refuge de la Monta			
Di 22	La Pierre Plantée	Matheysine	450m R2	Y Besnard
Ma 24	Col de la Frèche	Belledonne	1000 m R3	G Bernard Peyre
Di 29	Col du sabot	Grandes rousses	760m R2	C Reverdy

