



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

RANDONNEE RAQUETTES

Saison 2018 2019 – 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.

Equipement 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.

Sorties raquettes-loisir Hiver 2018-2019

Date	Description	Région	Niveau	Responsable
Décembre				
Ma 4	Initiation/révision ARVA+...	Chartreuse	F	G Bernard Peyre
Di 9	crête de Mont Fromage, Charmant Som	Chartreuse	350m R1	C Reverdy
Ma 11	Le Chauvet	Beaumont	500 m R2	G Bernard Peyre
Di 16	Pravouta	Chartreuse	530m R1	C Reverdy
Ma 18	Le Conest	Matheysine	500 m R2	G Bernard Peyre
Janvier				
Di 6	Alpage de la Molière	vercors	500m R2	C Reverdy
Ma 8	La Dent du Loup	Vercors	550 m R2	G Bernard-Peyre
Di 13	petit Som	Chartreuse	650m R2	C Reverdy
Ma 15	L Emeindras	Chartreuse	650 m R3	G Bernard-Peyre
Ma 22	Belvédère d'Arpison	Chartreuse	550m R2	J Lavieille
Ma 29	Pas de la Coche (sud)	Belledonne	700 m R2	G Bernard-Peyre
Février				
Ma 5	Plateau de Platary	Vercors	600m R2	J Lavieille
Mars				
Di 3	Cret du luisard	sept laux	760m R2	C Reverdy
Ma 5	Plateau de Sornin	Vercors	660m R2	J Lavieille
Di 10	la Galoppe	Bauges	860m R3	C Reverdy
Ma 12	Tr du bec Charvet depuis St Nazaires	Chartreuse	1000m R3	J Lavieille
Di 17	Beauregard	Matheysine	500m R2	C Reverdy
Ma 19	col de Préclos	Beaumont	750m R2	G Bernard-Peyre
Di 24	Quermoz	Beaufortin	980m R3	C Reverdy
Ma 26	Plateau d'Emparis	Gdes Rousses	600 m R2	G Bernard-Peyre
Ve6-Di8	2 ^e Rassemblement hivernal Champsaur: Chalet de l'Aiglière			
Avril				
Ma 2	Refuge de Chaumailoux	Vercors	650 m R3	G Bernard-Peyre
Ma 9	Le Praillet	Belledonne	800 m R2	G Bernard-Peyre
Di 28	Col du sabot	grandes rousses	760m R2	C Reverdy
Ma 30	Cole de l'Agnelin (Est)	Belledonne	900 m R3	G Bernard-Peyre



[Haut de page](#)