

ENTRE NOUS



Le Col de la Gardette - Photo BARS

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DES HAUTES ALPES

La forme dans le plaisir et la convivialité

LE MOT DU PRÉSIDENT

LE « NOUVEAU MONDE »

En 1969, une Américaine de 45 ans décide de retourner à l'Université pour reprendre ses études. Et là, c'est le CHOC, elle ne reconnaît pas cet ANCIEN MONDE qu'elle a quitté il y a un peu plus de 20 ans. Un peu comme certains d'entre nous, elle a du mal à trouver ses repères, l'ancien monde lui manque, le NOUVEAU MONDE est déroutant, méconnaissable, parfois effrayant.

- Et elle décide d'apposer une affiche dans les toilettes de l'Université, où elle écrit : « **Due to lack of interest, tomorrow has been cancelled** » Traduction pour les non-initiés, nombreux, la France étant le pays européen le moins à son aise avec les langues étrangères : « **En raison du manque d'intérêt, demain a été supprimé** »

- Il semblerait que quelques-uns de nos « grands dirigeants » aient eu connaissance des dégâts causés par le VIRUS COVID 19 bien avant la fin de 2019. Le Président de la République, dans son allocution de vœux de fin 2019, aurait pu ou dû nous dire : « **A cause des difficultés que nous allons rencontrer, l'année 2020 ... sera supprimée** » Espérons qu'il ne dira pas ça dans quelques semaines, lors de ses vœux pour 2021.

- Les Clubs, le CODERS, la FFRS vont tout mettre en œuvre pour que 2021 ne ressemble pas à 2020, et **il y a du boulot**. Lorsque ce journal ENTRE NOUS paraîtra, nous aurons des infos plus précises sur ce que sera « notre liberté » au niveau de l'ensemble des activités. A cet instant, **un grand flou subsiste**, avec



des attermolements souvent plus politiques qu'économiques ou logiques. **Nous espérons reprendre très vite** les randonnées, les activités d'hiver, les sports en salle, les rencontres autour des « jeux de société » ... et les manifestations habituelles telles que le loto galette, la fête du CODERS, le vin chaud, le challenge Roger Cordier et les séjours.

- Un autre événement important devra se dérouler en mars 2021. **Il s'agit des élections fédérales**, prévues lors de l'AG des 17 et 18 mars à **Vichy**. Nous espérons tous que cet événement pourra se dérouler en « présentiel » (nouveau mot très en vogue) pour que chacun puisse s'exprimer. Mais une possibilité de tenir cette AG en visioconférence est envisagée, ce qui ne nous ravit pas vraiment. **Un changement de cap s'impose**. Les statuts ont été modifiés « en force » et permettent de ne pas limiter à 2 mandats la possibilité d'être Président de la FFRS. Pour ma part, et ceci est bien heureusement partagé par une majorité d'élus, je pense que « **L'ALTERNANCE EST LA RESPIRATION DE LA DEMOCRATIE** » Quelques bonnes volontés essaieront de porter le changement, en partant du principe que faire partie du CODIR de la FFRS impose plus d'obligations que ça n'apporte d'avantages ni de « médailles ».

Avec tous nos vœux de santé pour 2021, et en étant certains que nos activités seront encore plus satisfaisantes et nombreuses qu'en 2019...
Richard Mazzella

ASSEMBLEE GENERALE du CODERS 05

Nous avons dû limiter le nombre de participants pour notre AG annuelle. Merci à *Gilles DENUX*, premier Vice-Président de la FFRS, et à *Michael ANTHOINE*, CTF, d'être venus jusqu'à nous alors que l'épidémie se développait dans notre département. Les *Horizons du Lac* ont mis à notre disposition une salle permettant de respecter les distances « sanitaires », nous étions finalement 40. En 2019, nous avions dépassé le nombre de 100; et quand j'ai annoncé ces chiffres lors d'une réunion du CODERS PACA, la surprise a été totale.

- **Les Hautes-Alpes** sont un « petit département » à l'échelle de la FFRS, mais nous comptons **le plus fort pourcentage d'adhérents** ramenés à la population des

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

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

SENIORS. Si la FFRS avait le même pourcentage d'adhérents au niveau national, il y aurait 400 à 500 000 licenciés en France, alors qu'on en comptait en 2019 un peu moins de 100 000, ce qui est déjà un très bon score.

► Lors de cette AG, nous avons dû procéder aux élections règlementaires pour désigner les membres du CODIR. **Merci de m'avoir reconduit à la tête du CODERS**, je ferai de mon mieux pour ces 4 prochaines années. Les élections au niveau des Clubs ont apporté des changements à la Présidence de la RSPG (*Elisabeth LEBLANC*) et du CERS (*Bernard TRESALLET*). Merci à tous les deux, les « bénévoles » ne sont plus aussi nombreux ... L'AG du BARS se tiendra dès que possible.

► **Un changement pour le poste de Référent**

Formation : *Elisabeth LEBLANC* s'est portée volontaire et a été élue par les nouveaux membres du CODIR. **Merci à Michel FILLAUD pour ces deux dernières années** en qualité de Référent Formation. *Dominique MARAIS* entre au Bureau du CODIR en qualité de Secrétaire. *Daniel BERARD* poursuit son rôle de Trésorier, assisté d'*Annie CAFFAREL*. Merci à tous les trois. *Michel FILLAUD* conserve son poste de Vice-Président. Le compte-rendu de cette AG figure sur le site du CODERS.

► Un seul regret : **peu d'articles sur le site du CODERS**, malgré une très grande implication d'*Henri CIRERA*. **Nous déciderons courant 2021** de la suite à donner, en fonction du nombre de connexions, mais aussi du nombre de propositions d'articles. En fonction du redémarrage des activités et des besoins des Clubs, le CODERS prend l'engagement d'apporter son **aide financière aux CLUBS, chaque fois que ce sera justifié**. Nous étudierons également une nouvelle répartition des sommes versées au CODERS par les CLUBS en allant vers cette notion d'autonomie financière des Clubs, fondamentale pour nos structures Fédérales. *Richard Mazzella*

Evolution des Licences au 30 novembre 2020

	31/08/2020	16/10/2020	écart	
BARS	54	44	-10	-19 %
CERS	203	171	-32	-16 %
CORSAQ	70	68	- 2	- 3 %
RSPV	77	75	- 2	- 3 %
RSPG	379	261	-118	- 31 %
05	783	619	-164	- 21 %

N'oublions pas nos disparus ...

Jean-Marc BESSON a été le **Président du CODERS 05 de 1996 à 2000**. Il fut le deuxième Président de notre association. Il a su développer la Retraite Sportive dans le Département des Hautes-Alpes sans ménager sa peine. *Jean-Marc* nous laisse le souvenir d'un **Président et animateur de randonnée d'une grande humanité**, toujours souriant et disponible notamment pour nous faire partager ses connaissances du milieu naturel. C'est avec une profonde tristesse que nous avons appris son décès.

Nous avons aussi appris le décès de *Claude BOURGAIN* dans sa 88ème année. *Claude* a adhéré au CERS en 2012, s'est investi comme **secrétaire adjoint**. Il a suivi les formations pour être **animateur randonnée** en 2014 et **raquette** en 2015. Nous lui devons la création du Groupe C

qu'il a fréquemment encadré, et la programmation de **randonnées à thème avec intervenant extérieur**. Il avait cessé son activité en 2016/2017 suite à un problème de santé. Nous présentons nos sincères condoléances à *Madeleine* et toute sa famille.

FORMATION INTERNE

Bonjour à Tous,

Nous avions prévu pour l'exercice 2019/2020 les formations suivantes :

- 1 Journée **D.V.A. - secourisme** : animée par *Bruno MONNIER*- La journée a connu un fort succès.
- Des Journées formation sur: **G.P.S. - iPhiGéNie - SityTrail** - Celles-ci n'ont pu être mises en œuvre en raison de la pandémie.
- 1 **Journée des animateurs** sur le site de *Notre-Dame du LAUS* - De même, ce grand rassemblement n'a pu se tenir.

Toutes ces animations seront bien sûr relancées sur l'exercice 2020/2021. Nous espérons pouvoir les programmer au plus vite, mais aujourd'hui, nous ne sommes hélas, pas maître du temps !!! En attendant, je vous invite à parcourir l'article de notre ami *Patrice LEFRANCOIS* du BARS: **« Propos sans prétention sur l'altitude »**.

Je vous souhaite d'**excellentes fêtes de fin d'année** et le plaisir de nous retrouver en 2021. *Michel FILLAUD*

LE QUEYRAS, UN SECRET A PARTAGER !!!

Il y a suffisamment peu d'émissions de télévision passionnantes, qu'on ne peut que se réjouir de la diffusion samedi 5 décembre 2020 sur la « 5 », d'**ECHAPPEES BELLES sur le Queyras**. Le département des Hautes-Alpes est magnifique, nous le savons tous. Mais la façon dont il a été « traduit » ce samedi a été remarquable : **des images magnifiques, des personnages hauts en couleurs**, et l'émotion du journaliste. Une façon plus que positive de présenter notre lieu de vie quotidien.

Et **des surprises agréables pour notre Association**, plus particulièrement pour *le CORSAQ* ; le visage radieux de *Nicole VERDON* dans son commerce de proximité, et des randos magiques ...

De quoi donner envie de re-découvrir ce secteur exceptionnel de notre département !!!

UN VOYAGE A REPROGRAMMER ...

Ce « fichu » virus a compromis quelques voyages qui ont dû être reportés, voire annulés. Parmi ceux-ci, un séjour dans *le désert des BARDENAS REALES* en Espagne, province de *Navarre*. Nous avons découvert des infos concernant ce lieu de souvenir lors d'une visite au *musée GUGGENHEIM* de *Bilbao*.

Des deux suggestions de visites, nous n'avons pu nous rendre que sur le site de *GUERNICA*. Il convient de rappeler le contexte historique de cette ville, **la plus ancienne des cités basques**, bombardée en avril 1937 par les FASCISTES qui ne parvenaient pas à faire plier les habitants, malgré la capitulation de *FRANCO*. Il reste encore quelques vestiges, notamment un chêne devenu sacré et un tableau peint par *Pablo PICASSO*.

Et puis une chanson écrite par un « rebelle », *Jean FERRAT*, qui rend hommage à la ville et à *Pablo PICASSO*.



« **Picasso, Colombe au Laurier, fit Guernica la Mort aux Cornes, Pour que dans ce monde sans bornes, La nuit ne vienne plus jamais** ».

La visite du parlement de **GUERNICA**, la ville elle-même, des minutes émouvantes. Mais aussi un rappel, en formulant de façon un peu différente le superbe texte de *Jean FERRAT* : il parle d'un « monde sans bornes ». On pourrait aujourd'hui parler d'un « monde sans NORMES ». Ce que nous vivons ou subissons aujourd'hui est unique et laisse présager **des lendemains compliqués**. Les chroniqueurs de la « télé en continu » expliquent à leur façon ce qu'ils estiment être « la vie », alors que c'est « notre vie ». **Il faut parfois savoir résister aux idées des gens qui se pensent représentatifs** d'un certain pouvoir ou d'un savoir incertain, parce qu'il n'est que **MEDIATIQUE**.

Peut-être serons-nous encore confinés pour Noël, peut-être serons-nous libérés ? Mais par pitié, **que les chaînes de télévision cessent de nous « bombarder » d'infos incertaines et contradictoires**. Le mot « bombarder » doit reprendre son véritable sens, et pourquoi pas disparaître de notre dictionnaire.

A très vite pour randonner dans ce désert ou dans d'autres lieux chargés d'histoire, ou simplement remplis de ciel bleu et d'espoir.
Richard Mazzella.

Le Désert des Bardenas, un lieu à découvrir...

Nous étions une quinzaine de marcheurs venant des six coins de l'hexagone à avoir **rendez-vous à Pau** où deux guides, avec leurs véhicules, nous transportèrent en *Aragon*, à **UnCastillo** (un château), au sud de *Pampelune*.

UnCastillo, petite ville jadis florissante mais actuellement sur le déclin, voire mourante. Restent quelques personnes, âgées pour la plupart, qui s'accrochent à cette petite colline. Cependant, certains commerçants tentent de maintenir quelques activités, tel notre hôte, *Miguel*, qui nous accueillit très gentiment dans sa luxueuse auberge, une «posada» dans le contexte ibérique.

Trois secteurs à visiter, découvrir, explorer dans cette *Navarre* et cette *Aragon* chargées d'histoire: **les Bardenas Blanca, Négra et Alta**. Nos guides changèrent quelque peu l'ordre de notre programme initial, car la pluie était attendue et certains sites trop dangereux à parcourir, voire impraticables. Qu'à cela ne tienne, dès le premier jour nous fûmes tous surpris par **des paysages inattendus**: beaucoup de plateaux culminant à 5 ou 600 mètres d'altitude et tombant en à-pic sur les vallées; **des cheminées de fées, parfois gigantesques**; et, partout ou presque, le spectaculaire travail d'érosion qui sculpte les paysages depuis des millénaires.

La pluie attendue (redoutée devrions-nous plutôt dire) est bien arrivée comme prévu et tomba de manière continue toute une journée. Nous avons alors rapidement compris la prudence de **Daniel et Julien, nos guides**. Nous avons cheminé

ce jour-là dans de longs barrancos, sortes d'oueds qui ne sont actifs que lors de longues et grosses pluies. **Arpenter ces barrancos sans tomber** fut pour beaucoup un véritable exploit (vive les bâtons!). Nous avions la sensation de marcher sur de la glace vive. Les arpenter, ces barrancos, fut une chose, mais **en trouver les sorties** en fut une autre et nos guides partaient alternativement afin de repérer les passages possibles. Point de fil d'Ariane dans ces dédales !...

Et ce qui devait arriver... arriva: l'un de nos amis, dépourvu de cannes stabilisatrices, ripa, glissa puis tomba sur ce genre de glaise. Il chuta dans une petite excavation et ne parvenait pas à s'en sortir: **comment sortir d'une crevasse de glace?** Fort heureusement, de bonnes âmes l'aiderent à se rétablir. Cette position, pour quelque fâcheuse qu'elle fût pour lui, me fit penser à celle, désespérée, d'**une tortue sur le dos** (peu charitable j'en conviens)! Le pique-nique se déroula dans une bergerie dont les brebis ne rentraient probablement et fort heureusement que le soir. **Manger à l'abri des intempéries fut un régal** et nous fit accepter assez facilement la forte odeur qui régnait en ces lieux!

Il y aurait encore **beaucoup à dire et écrire** sur ces cinq journées: les manœuvres aériennes dans le polygone de tir, manœuvres surveillées à l'époque par une tour de guet maintenant branlante (toujours l'érosion); **les anciens rites pastoraux** très réglementés; la visite savamment guidée de **UnCastillo**, où nous avons quand-même croisé deux ou trois enfants!

Me restent aussi en mémoire les noms chantants de certains sites: **El niño du cabeza de la Piskera, El Rallon**, etc. Merci encore à nos guides, mais aussi à notre hôte qui devait fermer le lendemain de notre départ pour causes sanitaires. En Espagne aussi, certaines mesures administratives se durcissaient...

Bernard MARTIN

Séjour de printemps à Egletons (19300 Corrèze)

Après un très long silence ... nous revenons vers vous. Suite au premier confinement, **ce séjour a dû être reporté**. Il se tiendra, probablement, du 13 au 19 Juin 2021, sauf si l'évolution de la situation sanitaire (toujours compliquée), nous oblige à un éventuel second report. Afin de gérer au mieux vos intérêts, nous agirons en conséquence et vous tiendrons informés du déroulement de ce séjour.

Pour rappel, nous serons hébergés **au village vacances CAP FRANCE "le Lac"**, en bordure du *Lac du Deiro*: (site internet: <https://lelac-capfrance.com>)

Alors, croisons les doigts ... afin de conjurer le virus et de nous retrouver, en toute convivialité, hors de nos murs, dans un décor agréable: nous en avons fort besoin !

Cordialement vôtres: *Annie et Richard*



Le prochain COMITÉ DIRRECTEUR aura lieu dès que les contraintes sanitaires liées à la pandémie seront levées.

LE COIN DU BARS

Bonjour à tous,

Le BARS s'est bien remis de la COVID, la quinzaine d'adhérent(es) qui a été positive au test de dépistage depuis cet été, après notre *séjour Mercantour*, est maintenant bien



rétablie.

Malgré ces petites misères, le moral est au rendez-vous. Nous nous croisons les uns et les autres sur les sentiers autour de *La Bâtie-Neuve*, ayant la chance de pouvoir « rando-marcher » dans les limites imposées du km et de l'heure : **nous avons ainsi pu entretenir notre forme**, chacun(e) à son rythme, profitant du beau temps de cet automne. Je souhaite qu'il en soit de même pour tous.

Que l'année 2021 nous

permette de nous revoir pour de jolies randonnées sur les grands chemins car, comme le chantait Jean FERRAT, « *Que la montagne est belle* »

Bonnes fêtes à tous, avec mon amitié.

Louissette Castex

Propos sans prétention sur l'altitude ...

La plus haute montagne fait 8 848,86 mètres : **le mont Everest** prend de la hauteur. En effet le *Népal* et la *Chine* ont annoncé conjointement la nouvelle altitude officielle de la plus haute montagne du monde mardi 8 décembre. Tiens, tiens, l'altitude d'une montagne dépend d'un accord politique ...

La Barre des Écrins culminait à 4102 m. Cette altitude a été révisée en août 2017. L'étude menée par une équipe de géomètres experts a fait perdre quelques centimètres au célèbre sommet qui pointe à 4101,17 m.

En fait, qu'est-ce que l'altitude ?

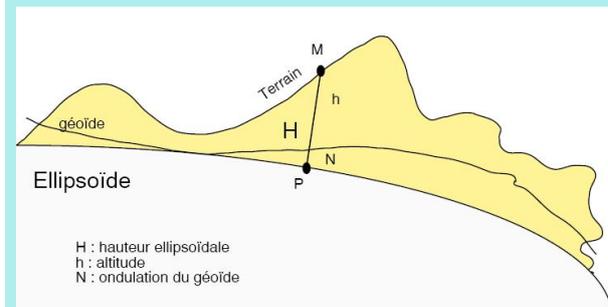
J'ai appris à l'école que l'altitude était définie par rapport au niveau moyen de la mer. **Or, depuis 1980, le niveau de la mer monte de 3.2 mm/an.** Où est la référence ? En France le niveau moyen de la mer (moyenne entre la marée haute et la marée basse) est calculé sur la base **des relevés du marégraphe du vieux port de Marseille** entre 1885 et 1897. En mesurant une différence de hauteur par rapport à une horizontale locale, on a pu s'éloigner du port. De proche en proche, on a pu déterminer une altitude, avec une précision centimétrique, au moins dans des zones non montagneuses, en mesurant une différence de hauteur. On a donc créé ainsi, **un réseau de bornes et un canevas de points altimétriques**. Plus de 400 000 bornes de nivellement ont été installées. Actuellement un réseau de 60 000 bornes sert de référence.

Exemple à **Gap**, il y a une borne sur le mur de **l'église des Cordeliers, Cours Ladoucette**, à 0.21 m au nord-est du décrochement du narthex, en appui sur le soubassement (d'après la fiche IGN). Elle indique une altitude de 739.900 m marquée 740 m sur la borne.



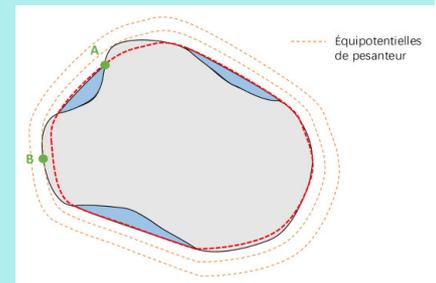
L'apparition des satellites a modifié un peu cette définition. L'altitude devient l'élévation verticale d'un lieu, ou d'un objet, par rapport à un niveau de référence. La surface topographique est, de manière concrète, la surface sur laquelle on marche. **Comment est définie l'altitude d'un point de cette surface ?** Il faut donc **modéliser la forme de la terre** ; deux solutions : l'ellipsoïde et le géoïde.

► La terre est assimilée à **un ellipsoïde** (approximation de la forme effective de la Terre écrasée de 21 km aux pôles) qui va servir de référence. La distance entre un point de la surface et l'ellipsoïde va s'appeler « la hauteur ellipsoïdale ». **C'est la valeur indiquée par les GPS (par les satellites) qui correspond à une altitude ellipsoïdale.**



► **Le géoïde** : on choisit maintenant de **définir l'altitude de manière énergétique**, pour que l'eau coule vers le bas, c'est-à-dire vers les altitudes descendantes. Cela signifie que **c'est le travail à fournir (contre la pesanteur) pour passer d'un point A à un point B** qui indique la différence d'altitude entre ceux-ci. Une

surface d'altitude constante est donc horizontale, et par conséquent, en théorie, c'est une équipotentielle de pesanteur, c'est-à-dire une surface sur laquelle le potentiel de pesanteur est constant. **L'une de**

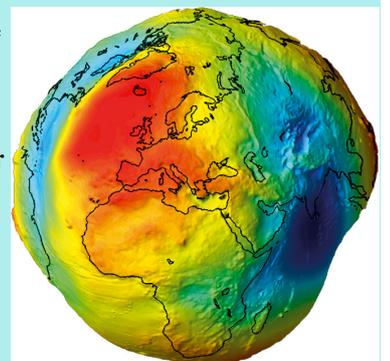


ces surfaces est choisie comme référence de l'altitude, c'est celle qui coïncidera avec le niveau moyen des océans. On

l'appelle le géoïde (en rouge sur la fig.3). Ce géoïde définit donc l'altitude nulle, à laquelle sont (en ignorant les phénomènes de courants et marées) tous les océans. **Attention le géoïde représente les variations de la pesanteur terrestre et non pas le relief des continents.** Ces différences de niveau vont de +80 m au nord de l'Islande à -120 m au sud de l'Inde (fig.4). Elles sont très faibles comparées aux dimensions de la terre (6400 km de rayon).

La matière à l'intérieur de la terre est hétérogène. Elle fait donc varier la pesanteur d'un endroit à un autre.

Tout satellite en orbite est soumis au champ de la pesanteur de la Terre. Sa trajectoire est sensible à ces variations de pesanteur. C'est

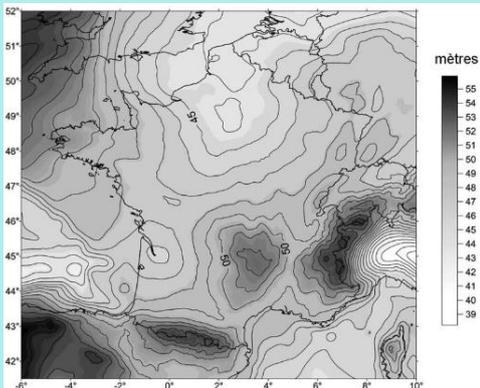


► **Publication du Journal** sur les sites du :
CODERS: <https://www.codersalpes05.com>
BARS:
<https://sites.google.com/site/clubbastidon/home>

la mesure de ces déformations qui permet de déterminer le géoïde. Et l'altitude h représente la distance entre un point de la surface et le géoïde. C'est ce qu'indiquent les cartes IGN. Le sommet du Mt Blanc est à 4807 m du géoïde terrestre. Cela fait quand même plus classe que de dire 4807 m au-dessus du niveau de la mer !

► Chez nous dans les Alpes, la différence entre l'ellipsoïde et le géoïde est d'environ 50 m comme on peut le constater sur la fig.5 ce qui

correspond à la différence entre l'indication GPS et celle portée sur la carte IGN. **Pas de panique, les GPS font automatiquement cette compensation** mais encore faut-il avoir coché la case relative à cette compensation.



► **La pression varie en fonction de l'altitude.** Elle diminue quand on monte; la pression standard au niveau de la mer $p_0 = 1013$ hPa et 540 hPa à 5000 m. Donc, **si on peut mesurer facilement la pression, il est possible d'évaluer rapidement l'altitude à partir d'abaques.** Mais d'autres paramètres interviennent (températures, météo...) si bien que cette évaluation reste imprécise à moins de recalculer l'altimètre souvent, en passant sur un point de référence. Mais tout est relatif : **sur l'ensemble d'une journée de randonnée, il est rare que la pression météorologique change de plus de 2 ou 3 hPa.** Cette variation cause des erreurs dans l'estimation de l'altitude d'une vingtaine de mètres environ, quel que soit le lieu où est effectuée la mesure. **Les montres altimètres sont compensées en température,** c'est-à-dire que l'influence de la température de l'air sur le capteur est corrigée.

► Les mathématiciens ont aussi modélisé la surface de la terre : **modélisation numérique de terrain (MNT)** qui aboutit à la représentation 3D de la surface du sol. C'est ce qui est utilisé dans une application comme « **Peak Finder** » qui sert à connaître le nom des pics vus d'un point.

Patrice Lefrançois

Randonnées du mardi matin et A++
du 1er trimestre 2021: prière de vous rendre sur le site du BARS pour consulter le programme:
<https://sites.google.com/site/clubbastidon/actualités>

LE COIN DU CERS

Le nouveau bureau du CERS

Une nouvelle équipe a été élue lors de l'**assemblée générale du 17 septembre 2020**. A l'appui d'un fil conducteur (présentation personnelle, implication dans le bénévolat, raison de la candidature à l'élection du Comité Directeur, centres d'intérêts, appréhension de la nouvelle activité) **chaque nouveau membre du bureau va se faire connaître dans ce numéro « spécial » d'Entre-Nous.** Cela permettra à tous nos adhérents (dont beaucoup n'ont pu participer à l'AG du fait du nombre de places limité à 50 par la crise sanitaire) de les découvrir. Les nouveaux membres tiennent particulièrement à

remercier *Guy et Bernadette* pour leur engagement total pendant de nombreuses années, et qui, s'ils ont pris un peu de recul, sont toujours bien présents et s'impliquent pour que le transfert de responsabilité se fasse sereinement.

Chantal DUVIN : secrétaire adjointe

J'ai 70 ans, née à *Roquevaire* dans les *Bouches-du-Rhône*, je suis mariée et j'ai un enfant qui vit en *Australie*. Mon métier était agent administratif à la **MGEN de Marseille**. Puis en 2003, une mutation à **Gap**, demandée depuis 20 ans, m'a permis de m'installer à *Puy-Sanières* avec mon époux, dans notre maison en construction. J'ai pris ma retraite en 2008.

Je n'ai jamais fait partie du bureau d'une association, mais **j'avais très envie d'aider le CERS** et de me rendre utile, car j'aime ce club aux activités si diversifiées. Je n'ai pas la fibre pour être animatrice, je me suis donc proposée pour un travail administratif.

La montagne et ses activités de plein air sont tout ce que j'aime. En dehors du sport, je pratique l'aquarelle et l'encadrement. J'ai connu **le département des Hautes Alpes** en 1979 lorsque mon époux et moi, avons installé une caravane à *Baratier*, à l'année pour y passer nos vacances. C'est à ce moment là que **je suis tombée amoureuse de la région** en pratiquant la randonnée, puis le ski de randonnée, l'escalade, les cascades de glaces, les raquettes, l'alpinisme et le ski de fond. Dans cette région, il me manquait la mer, mais le lac l'a bien remplacée.

Mon fils étant un globe-trotter, j'ai pu visiter de nombreux pays où il a vécu : *Angleterre, Madagascar, Australie*. J'ai pris goût aux voyages et j'ai visité d'autres pays.

Maryvonne JANVIER : Trésorière

65 ans, célibataire. Je suis actuellement retraitée et j'étais précédemment expert comptable en région parisienne.

Je suis arrivée sur **Embrun** car je recherchais le calme, l'air pur et les montagnes ! Et cerise sur le gâteau il y a un club d'aviron.

J'ai postulée en qualité de trésorière au sein du CERS où j'ai été chaleureusement accueillie dès mon arrivée en septembre 2018. Je

suis malheureusement inapte à une fonction d'animatrice de randonnée car je n'ai aucun sens de l'orientation. J'espère que je serai plus performante avec les chiffres.

La marche en montagne, je l'ai toujours pratiquée l'été, car difficile de faire un week-end pour profiter de l'air pur. Alors comme j'habitais près de la *Marne*, je me suis tournée vers l'aviron en 1996, sport qui, comme la marche, fait travailler les jambes (et un peu les bras) et nous permet de profiter du paysage. Nous pouvons également faire des randonnées sur l'eau, c'est ainsi que j'ai pu par exemple, faire **la descente sur le Danube de Vienne à Budapest**, ou encore **le Lac Majeur, le Douro au Portugal**. A **Embrun**, nous avons un magnifique terrain de jeu, alors pour ceux qui souhaitent découvrir ce sport,



n'hésitez pas, prenez contact.

Mireille LE LOUET : *secrétariat* en lien avec les activités et trésorière adjointe

Il n'est pas indiscret de me demander mon âge, j'ai 68 ans. Je suis mariée, j'ai deux enfants, un garçon, une fille et trois petits-enfants, les deux aînés sont déjà des adultes, et la dernière est adolescente.

Je suis originaire de *Marseille*, j'y ai vécu jusqu'à l'âge de 19 ans. Depuis 2016, je suis retraitée. J'ai exercé le métier de contrôleur des Finances en région Parisienne, puis dans les Alpes, plus précisément à

L'Argentière-la-Bessée. C'est en 2009 que je me suis installée dans le département des Hautes-Alpes. **Nous avons choisi, mon époux et moi, ce département**, après avoir visité de nombreuses régions. Nous avons décidé de vivre à la montagne, près de la nature, dans de beaux paysages et nous avons fui la grande ville. Toutefois, nous avons gardé de nombreuses attaches avec *la région Parisienne, Marseille et la Bretagne*, plus particulièrement avec *l'île d'Ouessant*.

Je fais partie du bureau d'une petite association de quartier qui crée des événements conviviaux, défend et soutient ses adhérents dans les domaines de la qualité de vie, de l'environnement et de la lutte contre les nuisances. Cette association a eu une action importante concernant la maîtrise du nombre de constructions dans notre proximité.

Etant dotée d'un sens de l'orientation totalement défectueux, je ne suis pas apte à devenir animatrice. Lors de l'AG du CERS de 2019, quand *Bernard* a sollicité les bonnes volontés pour faire fonctionner le club, **je me suis sentie concernée** et j'ai décidé d'aider aux tâches administratives. Le confinement que nous vivons actuellement nous a permis de nous préparer tranquillement à ces tâches, avant la reprise des activités sportives.

Outre la montagne, les randonnées, le ski de fond, la botanique, la nature, mes centres d'intérêts sont la littérature, le cinéma. J'aime les spectacles de danse, le théâtre ainsi que l'art contemporain avec lequel je me suis un peu familiarisée durant mes 18 ans de vie parisienne quand mon fils travaillait et habitait dans un musée d'art moderne.

Sylvie MINCOLELLI : *Secrétariat* en lien avec l'institutionnel

Mon implication depuis peu au sein de notre club, vient du fait que je voudrai rendre ce qui a été si gentiment donné, par ceux qui ont créé le CERS et l'on fait croître. J'ai 62 ans, mariée, mère de deux filles, la cadette ayant deux enfants. Née à *Lyon*, je suis arrivée dans **les Hautes-Alpes** il y a 47 ans. Maman au foyer et parallèlement, conjoint collaborateur, car mon mari aujourd'hui à la retraite était artisan.

Je me suis impliquée de nombreuses années, auprès de l'école maternelle ensuite de l'école primaire, pour accompagner tant à la piscine qu'au ski de fond, ou bien dans le cadre des sorties scolaires. Je garde de ces années de très beaux souvenirs, aussi bien avec les enfants qu'avec les enseignants.



J'aime la nature, les animaux, le ski de fond, la randonnée, les sorties raquettes.

Bernard TRESALLET : *Président*

Originaire de l'ouest de l'Isère, après des études à *Lyon*, un premier poste à *Mâcon*, en 1980 j'ai intégré une société rémoise dans laquelle j'ai fait toute ma carrière. A la faveur d'un voyage en *Islande* pour un séjour ski de fond (en 1981), j'ai rencontré *Catherine*. Nous avons deux enfants (fille et garçon) qui chacun ont un fils. En septembre 2014, dès que cela a été possible (61 ans) j'ai pris ma retraite et nous avons de suite déménagé (pour *Puy-Sanières*) afin de finaliser notre projet de rapprochement du milieu montagnard.

J'ai un long parcours de bénévolat au sein de la **Fédération Française de Tennis de Table**, que j'ai intégrée comme joueur à 15 ans pour rapidement suivre les premiers niveaux de formation technique, afin d'encadrer une école de tennis de table. Puis **j'ai assuré deux mandats de président de club**, suivis de deux mandats de président du comité départemental de la Marne, pour devenir ensuite responsable de la formation au sein de la ligue de Champagne-Ardenne, ce qui m'a permis de participer à la commission fédérale de formation. A la retraite, je m'étais tacitement accordé une pause de 4 à 5 ans dans mon investissement de bénévole. Au cours de l'AG de septembre 2019, *Guy* ayant confirmé son intention de ne pas se représenter comme président à l'issue du mandat 2016/2020, je me suis déclaré candidat à la condition de pouvoir constituer une équipe structurée. **Cet engagement répondait au besoin de maintenir la présence de la Retraite Sportive dans l'Embrunais**, car nous avons pu mesurer tout l'intérêt de cette association, dans un environnement prisé par beaucoup de retraités venant de l'extérieur.

Mes centres d'intérêt tournent essentiellement autour du sport, **l'activité tennis de table dans le cadre du CERS** a été l'occasion d'un retour en club et de la reprise de la compétition. Je pratique le VTT en individuel. Par ailleurs, j'aime bien jouer au **billard français, au sein du seul club des Hautes-Alpes à Embrun**. J'occupe également le temps libre que procure la retraite, par la lecture d'un hebdomadaire et de livres sur des thèmes socio-économiques.

Ce début de mandat est bien sûr perturbé par la pandémie; il est frustrant de ne rien pouvoir organiser. Le côté positif étant que la prise de responsabilité et la coordination de l'équipe administrative se fait sans pression. Il est également rassurant de pouvoir compter sur la présence de *Guy* en tant que Vice-Président et de trouver en *Bernadette* l'interlocutrice qui répond à toutes les interrogations. Je suis impatient que nos différentes activités sportives reprennent, et que l'on puisse également retrouver les moments de convivialité instaurés par l'équipe précédente.

Bernard Tresallet



Mélèze, raconte-moi ton histoire ...

Randonneur parmi d'autres au sein de notre groupe, l'envie d'êtreindre l'un des innombrables mélèzes qui peuplent nos forêts me prend parfois. Profitant d'une courte pause, je m'isole et m'approche de l'un d'entre eux. Je l'enserme comme pour puiser un peu de son énergie et, fermant les yeux, laisse cours à mes divagations ; je m'imprègne de ce que cet arbre voudra bien me révéler. À voix basse, je lui demande : « **Mélèze : Parle-moi, raconte-moi ton histoire...** ».

Chaque fois, je crois l'entendre me répondre :

▣ Les hommes nous ont implantés il y a plus d'un siècle au cœur de cette région, comme pour réparer leurs graves erreurs et effacer les traces de déboisements intensifs. Ce crime contre la nature laissa des versants de montagnes entièrement nus et n'ayant plus à offrir à la vue qu'un spectacle hideux. Ces lieux de désolation, nous les avons rapidement colonisés, leur redonnant vie, et ce, tout en acceptant la présence d'autres essences que nous respectons. La composition diverse des espèces, fruit de l'immigration, fait la richesse et la somptuosité du décor de notre forêt. Nous vivons harmonieusement ensemble et cultivons nos différences. Vois-tu, un arbre, outre qu'il s'élève, sait aussi prendre de la hauteur par rapport à son environnement. Entre conifères, il n'existe aucun sujet épineux, pas même à propos de l'intégration. Ainsi les mélèzes, qui ont pour habitude de se dévêtir durant l'hiver, ne sont nullement choqués à voir pins cembro et pins à crochets conserver leur parure. Les traditions et coutumes doivent être maintenues et entretenues. C'est pourquoi nous cohabitons intelligemment avec les arbres étrangers, chacun respectant les racines auxquelles l'autre est ancré. À une altitude moins élevée vit le pin sylvestre. Le fait que cet arbre garde ses distances et que son écorce se détache par plaques en vieillissant indique que c'est un écorcé vif...

▣ Excuse-moi, tu veux sans doute dire un « écorché » vif.

▣ Disons : écorché et écorcé. Voilà, mon ami humain, je viens de te résumer brièvement notre vie à l'endroit où nous résinons.

▣ Pardon de t'interrompre encore, on dit : où vous résidez.

▣ J'avoue ne pas maîtriser parfaitement votre langage ; tu as raison : où nous résidons ! Cela dit, il n'est pas faux de dire que nous résinons également sur place.

▣ Mélèze, tu sais, je suis résinier...

▣ À mon tour, Daniel, de te reprendre, car on dit « résigné ». Mais pourquoi donc es-tu résigné ?

▣ Résinier est mon métier, c'est-à-dire que je récolte la résine des pins. Par exemple: celle du mélèze nous sert à fabriquer la térébenthine de Briançon.

▣ Ah bon ? Sinon, tu ne viens en forêt que pour en prélever ?

▣ Non ? J'éprouve surtout le besoin de me ressourcer, de quitter la ville où parfois le temps semble long...

▣ Je comprends. Nous avons une expression chez nous qui dit : « Long comme un jour sans pins ». Excuse-moi, Daniel, à présent je dois te laisser. Mon entourage m'appelle ; comme tu le sais, les arbres communiquent entre eux. Alors, à une prochaine fois.

▣ À bientôt, mon ami...

Daniel Judlin

LE CERS DANS LE HAUT-BUGEY

Ce séjour prévu mi-mai 2020 avec 26 adhérents a été reporté au 21 septembre avec **15 participants** - 12 du CERS et 3 de la RSPG.

Échallon est situé dans l'Ain et fait partie du massif du Haut-Bugey, entre Nantua, Saint-Claude et Oyonnax, à une altitude de 750 m. Voyage le lundi matin et une petite randonnée pour l'après-midi sur les hauteurs du lac de Nantua, le Bief du Landéron, qui nous permet d'admirer la cluse (ou clue, passage étroit creusé entre des roches dures, souvent perpendiculairement, et qui fait communiquer deux vallées, comme à Barles ou Sisteron). C'est un joli sentier forestier, parfois un peu glissant, car il y a un peu de pluie fine également pour nous faire sortir nos vêtements adaptés... Depuis le belvédère de la Colonne, nous apercevons aussi l'autoroute des Titans qui domine Nantua, avec des piles de pont à plus de 100 m de hauteur. Nous découvrons ensuite notre gîte, ancienne auberge restaurée, et nous y serons le seul groupe. Nous nous installons et méritons bien notre premier repas confectionné sur place avec des produits locaux par Emmanuelle et Philippe, nos hôtes prévenants et accueillants malgré les conditions sanitaires particulières. Les pique-niques étaient aussi copieux que les repas et le groupe a apprécié.

Mardi nous partons pour Montanges et nous garons près de la gare du tram pour la promenade intitulée « ponts et tunnels ». Un tram, ici, en pleine montagne ? Une gare minuscule ? Nous suivons un chemin jusqu'au pont des Pierres, qui nous donne un premier aperçu sur le torrent de la Valserine, encaissée plusieurs dizaines de mètres plus bas. Nous allons ensuite suivre ce magnifique torrent dans une étroite vallée profonde, humide, glissante parmi les rochers et les arbres moussus. Au niveau de la micro-centrale hydroélectrique, nous retrouvons un chemin plus reposant jusqu'au pont des Dragons. Un sentier bien pentu passe sous le tunnel des contrebandiers et nous faisons une courte pause au tunnel de Domplomb. Un panneau nous explique qu'au début du 20ème siècle (1912-1937), il existait un tram qui reliait Bellegarde sur Valserine à Chézery (soit 20 km) en 1h40mn avec des haltes à tous les villages. Un sentier pédestre (ou VTT) de 19 km remplace maintenant la voie métrique. Après un pique-nique sur la place du village, un sentier facile et agréable nous ramènera à travers bois et prairies à notre point de départ. Retour à la base, la douche, l'apéro, quelques jeux de cartes après le repas : le CERS, quoi !



Les prévisions météo défavorables pour le jeudi nous font faire une sortie le mercredi, prévu initialement pour nos visites. Ce sera donc la Borne au Lion, près du village de La Pesse et sa station de ski. Trajet modifié devant le risque de pluie, nous suivons un chemin facile dans la prairie, sous le regard de quelques vaches étonnées de notre présence. Nous croisons au col des Salettes, dans la forêt, des débardeurs forestiers, qui nous rappellent que l'exploitation du bois est une caractéristique majeure de cette région (70 % de la surface du

Haut-Bugey, majoritairement en feuillus). Au col du *Merle*, pause pique-nique. Nous délaissions le *Crêt de Chalam* (1545 m) ennuagé pour le *Crêt du Merle* (1448 m) tout proche (le crêt est le sommet ici). Retour à la *Borne au Lion*, qui était une borne frontière (1613) entre le royaume de France (le lys sur un côté de la borne) et la Franche-Comté bourguignonne (un lion sur l'autre côté). Cette région boisée et isolée fut aussi un **refuge pour le maquis** pendant la seconde guerre mondiale, et de nombreux combats s'y déroulèrent. Un ensemble de panneaux explicatifs résume toutes ces périodes à côté du parking. Visite du petit village de *la Pesse*, son café et sa fruitière. Nous rentrons au gîte toujours dans une bonne ambiance, malgré le temps un peu morose.

Les visites du jeudi ! Tout d'abord *Saint-Claude*, dont l'économie repose sur l'artisanat et la tournerie en bois, en os et en ivoire. Cet artisanat fait la renommée de la ville: *les pipes de Saint-Claude* restent réputées parmi les amateurs. L'autre activité historique est la taille de pierres précieuses et diamants, dès 1550. Nous visitons donc le **musée de la pipe et du diamant**, qui nous dévoile toutes les techniques et objets d'art. Un petit tour rapide de la ville et nous filons à *Ravilloles* pour visiter l'atelier des savoir-faire qui nous montre les techniques ancestrales et modernes (tournage sur bois, *layetterie*, émaillage ou encore lunetterie) appliquées notamment aux meubles et aux instruments de musique. Nous rejoignons *Oyonnax*, au cœur de la *Plastic Vallée*, la plus forte concentration européenne d'entreprises de plasturgie. Nous visitons le **musée du peigne** (le premier artisanat local, d'abord en os ou bois, puis en plastique) et de la plasturgie. Une multitude de domaines d'applications nous est dévoilé : décoration, jouet, mobilier, mode, lunettes, électronique, design. Retour en passant par le *Lac Génin*, surnommé « **le petit Canada du Haut-Bugey** », étendue d'eau de 8 hectares dans une forêt jurassienne typique. Et nous nous retrouvons au gîte, car il y a un anniversaire à fêter (tous les prétextes sont bons !).

Retour le vendredi avec une halte au *Lac de Paladrus* au nord de *Grenoble*. Surnommé le lac bleu (couleur due à de la craie lacustre) cette étendue de presque 400 hectares est le 5ème lac naturel de France.

Ce séjour s'est bien passé, pas de contaminations. Ce voyage dans une région de moyenne montagne, entre tradition et modernité, a été **la découverte d'une autre région merveilleuse de France.** *Alain P.*

LE COIN DU CORSAQ

ASSEMBLEE GENERALE DU CORSAQ

Le 15 octobre s'est tenue notre Assemblée Générale à l'*Auberge de Jeunesse de Guillestre*. En raison des consignes sanitaires, nous ne pouvions pas être plus de 30 participants. Nous étions 29 en comptant *Richard Mazzella*, Président du CODERS. Toutefois, **il y avait suffisamment de pouvoirs** pour que le quorum soit atteint.

► La réunion a débuté par le **rapport moral de Lydie Germain**, la Présidente, qui a constaté que malgré la crise sanitaire, le dynamisme du club n'avait pas faibli. Les adhésions n'ont pas diminué : 66 au jour de l'AG et 73 depuis, contre 70 l'année dernière. La moitié sont du Guillestrois.

► **L'année avait bien commencé** mais toutes les activités se sont arrêtées de mars à juin. Les randonnées pédestres n'ont repris qu'en juillet et la gym seulement en septembre. **Deux animateurs sont prêts à se former** : *Régine*

Lemarié pour encadrer les cours de gym et *Alain Massoni* pour les randonnées pédestres. Bravo pour leur engagement !

► Le **rapport financier** présenté par *Régine*

Lemarié a fait apparaître des comptes équilibrés.

► Le **rapport d'activités** présenté par chaque animateur dans son domaine, a confirmé ce que *Lydie* avait annoncé.

• **Les randonnées pédestres**, avec un nouvel animateur, *Patrick Lemarié* qui a achevé sa formation à l'automne 2019, ont connu beaucoup de succès, tant pour les randos à la journée que pour les randos douces à la demi journée. On a senti au mois de juillet un grand besoin pour tous de se retrouver et de profiter du grand air.

• **Les sorties raquettes** avaient aussi été nombreuses dès le mois de novembre et tout l'hiver, avec même un séjour de 2 jours au refuge de la Blanche.

• **Le ski de fond** en revanche, a connu une fréquentation moins importante, ainsi que la marche nordique.

• Quant à **la gym** elle fait toujours autant d'adeptes ! Hélas les séances ont dû s'interrompre pour le confinement et n'ont repris qu'en septembre, d'abord en plein air pendant un mois puis dans l'habituelle salle polyvalente d'Arvieux. Mais là, il a fallu, pour respecter les consignes de sport en milieu clos, diviser les participants en 2 groupes de 12.

► **Le séjour prévu** en octobre dernier à Apt s'est bien passé avec 26 participants (voir article dans Entre Nous du mois d'octobre). Malheureusement celui programmé dans les Alpes maritimes en avril a été annulé et reporté à une date ultérieure...

► Un débat a eu lieu sur l'**éventuel changement du nom du club**, qui pour certains ne reflète plus la réalité de l'association qui est maintenant bien implantée à Guillestre. Les avis divergeant, chacun a été invité à y réfléchir durant l'année.

L'ensemble du comité directeur a été renouvelé et l'élection du bureau n'a pas fait apparaître de changement notable dans le choix de ses membres qui restent pour l'ensemble, fidèles et motivés.

► Après le repas pris sur place, une petite randonnée a eu lieu malgré le mauvais temps en vue. Preuve qu'il y a toujours des courageux ! *Annie Massimelli*

LE COIN DE LA RSPG

LE NOUVEAU COMITE DIRECTEUR

(suite à l'AG du 5 octobre 2020)

Présidente : *Elizabeth LEBLANC*

Vice président (e): vivement recherché(e) pour la survie du club

Secrétaire : *Catherine VARIN* qui sera secondée par

Florence BOMPAR et *Nicole CHAUMET*

Trésorière : *Geneviève GUINNEPAIN*

Trésorière adjointe : *Annie CAFFAREL*

Responsables des commissions :

Daniel BERARD : Voyage et séjour : référent tourisme

Simone BOREL : Commission randonnée sauf neige

Henri CIRERA : Commission Neige et

Communication

Claude COTTEREAU : Commission Activités

d'intérieur

Chargé des informations sanitaires liés à la Covid-19 : *Patrice RABOT*

Membres élus ou co-optés: *Jean-François MONNET* ; *Florence BOMPAR* ; *Nicole CHAUMET*

Merci Gérard,

Déjà animateur rando depuis 2003, **Gérard BERMOND**, passionné de pétanque, se forme à une nouvelle spécialité: **accompagnant sportif boules** et crée une activité «boule» au sein de notre club en 2005. Le nombre de participants croît régulièrement et vite; **La Pépinière** devient vendredi après-midi, le **lieu de rencontre de bien des adhérents de la RSPG**, que Gérard organise en jeux avec la jovialité que nous lui connaissons tous.

Jean DERBEZ, dit Jeannot, viendra ensuite (2014) renforcer l'équipe d'animation bouliste pendant quelques années. Les autres clubs du département (RSPV, CERS) créent aussi leur section boules, et ce sont bientôt **des rencontres inter-club** qui s'organisent, puis **le trophée Roger Cordier**, qui rassemble de nombreux participants tous les ans; moment de jeu, mais aussi de convivialité, avec apéritif offert par le CODERS et repas tirés des sacs et largement partagés.

Tu as « rendu ton tablier » cet automne après 15 ans de services bénévoles. **Nous ne pouvons que te dire merci Gérard**, merci du don de ton temps, merci d'avoir initié toutes ces rencontres sportives et conviviales, merci aussi d'avoir "subi" certains participants. **Profite bien** de l'activité sans responsabilité, pour le plaisir de jouer et de retrouver tes copains.

Et maintenant, posons nous une question : qui ? **Qui va prendre la relève** pour prolonger encore et pendant de longues années l'activité « boules » et tout ce qu'elle apporte aux participants ? Je veux croire que cette (ces) personne(s) existe(nt). Je sais que la COVID-19 occupe tous les esprits, mais **il faut bouger maintenant**, pour être prêt dès la levée des confinements, couvre-feu ou autres mesures encore inconnues, destinées à nous protéger, nous les seniors. **Ne perdons pas de temps** pour profiter au plus vite des petits bonheurs hebdomadaires, **venez rejoindre l'équipe des bénévoles de la RSPG**.



Elizabeth Leblanc

La COVID-19 dans le 05

Comment se porte La Covid dans notre département ?

► Joli challenge : **expliquer une évolution quand on ne comprend pas soi-même comment ça évolue ...**

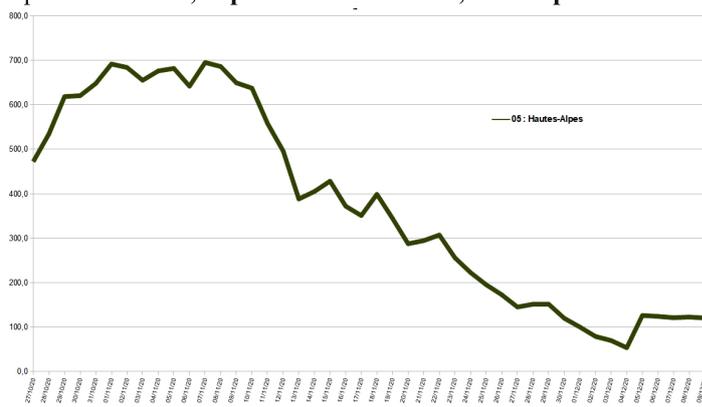
De quoi parle-t-on ? Les données sur lesquelles s'appuient nos politiques pour prendre des décisions sont d'abord, sur ce qu'il est convenu d'appeler le « **taux d'incidence en semaine glissante** », avec un décalage de 3 jours pour la publication sur la toile.

► Prêt pour un schuss ! Il s'agit du **nombre de nouveaux cas positifs enregistrés au cours des 7 derniers jours**, ce qui permet de lisser les éventuels variations constatées les week-ends pendant la première vague. On restera sur cette donnée pour aujourd'hui, vous allez voir que c'est déjà pas mal. On compte donc ici le nombre de personnes ayant été se faire dépister, et qui ont été **déclarées positives au Covid** (les asymptomatiques potentiellement positifs et qui n'ont pas fait la démarche courent toujours).

► Regardez la courbe ci-dessous; on voit bien que la descente depuis le 6 novembre relève plus d'**un slalom spécial** que d'un parcours tranquille. Certes, notre département est bien descendu,

mais pas encore arrivé en bas.

► S'agissant des ressauts brutaux des 15 et 18 novembre je n'ai pas d'explication... et même pas honte ! S'agissant de celui du 5 décembre, il semblerait (et c'est valable pour toute la France, mais c'est dans le 05 que le rebond est de loin le plus élevé) **qu'on ait oublié, depuis le 30 novembre, de compter les**



nouveaux modes de dépistages antigéniques, si j'ai bien compris l'avertissement figurant en tête du fichier-source des données sur la toile (GEODE), et c'en est une de toile.

► Cela pourrait expliquer la forte baisse constatée entre le 29/11 et le 5/12, et le rattrapage du 5/12. **Depuis (au 9/12) la situation semble stable dans notre département**, mais ce n'est plus vrai pour beaucoup d'autres départements et laisse entrevoir une possible remontada pour les fêtes.

Restons donc Prudents.

En espérant vous retrouver tous début 2021.

Patrice RABOT

Petite recette pour les fêtes : les Schwowerbredele

• **Ingrédients** : 250 gr de farine, 125 gr de beurre, 125 gr de sucre, 125 gr de poudre de noix, 2 œufs (dont 1 pour la dorure), 1/2 cuillère à café de cannelle, un zest de citron.

• **Mélanger** beurre mou, sucre, poudre de noix, œuf, cannelle, citron et farine

• Mettre en boule, et laisser reposer la nuit au frigo dans un film alimentaire

• **Etaler** sur 1/2 cm en épaisseur, découper à l'emporte-pièce, dorer au jaune d'œuf et décorer selon vos envies.



• Ensuite, **cuire** au four 180° pendant 10-15 minutes.
• Enfin, **régalez-vous**, et pensez à vous protéger.

Très Bonnes fêtes de fin d'année.

Nicole Bérard

Séjour SKI à La Plagne

Bonjour tout le monde,

La neige est arrivée pour nous permettre de profiter des plaisirs de la glisse en skis, ou aussi en raquettes. Comme d'habitude, **nous avons tout prévu**, pour un séjour en janvier 2021 en Savoie, à La Plagne dans un centre MMV, avec de belles prestations et une super station. Mais voilà qu'un foutu virus est venu nous mettre des bâtons (de ski !!!) dans les roues. Suite à cette crise sanitaire, et au vu des événements annoncés, **il a été décidé de ne pas maintenir ce séjour** car organisation trop contraignante, coût supplémentaire éventuel, et surtout pour le bien de tous.



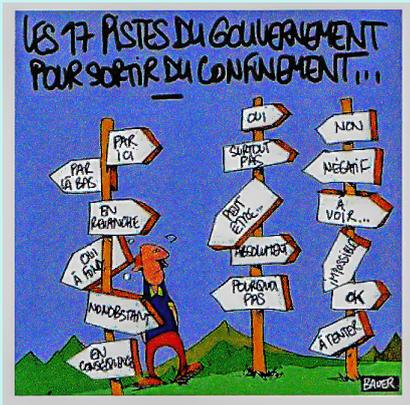
Ne le regrettons pas, car au final les stations sont ouvertes mais sans remontées mécaniques. Si on veut skier, il faudrait d'abord remonter les pentes à la force de nos bras (et de nos jambes), pour pouvoir ensuite se laisser glisser. On serait vite épuisés, et le plaisir n'y serait plus. Donc, **patientons encore un peu**, en espérant que tout ré-ouvre normalement après le 20 janvier, pour retrouver le plaisir de la glisse. Dans cette période spéciale et sûrement éprouvante, peut-être loin de nos familles pour les fêtes, je vous souhaite « quand même » un très joyeux NOËL.

Restons optimistes pour l'année prochaine !!!

Annie Caffarel

BENEVOLAT ...

Il n'y a pas que la RSPG qui manque d'animateur capable d'établir un itinéraire facile, convivial et accessible à tous ; surtout en montagne si j'en crois les directives de cette fin novembre



Par contre, comme nous sommes bien payés dans notre club, **j'ai rencontré des adhérents « récents » qui acceptent de s'engager dans le piège du bénévolat.** Bienvenue à Catherine et Gérard VARIN. Ils vous content leur volonté et leur motivation de rejoindre l'équipe des bénévoles, (que nous ne remercierons jamais assez, du temps, de l'énergie et de la bonne humeur qu'ils engagent, pour donner à tous du plaisir). Les « manques » de cette année 2020 nous le montrent bien ; à vous donc, Gérard puis Catherine.

« Fraîchement arrivés dans la région, nous souhaitons nous insérer dans le milieu associatif gapençais,

et nous nous sommes donc inscrits à la RSPG, que nous avons connu à l'occasion du **forum des associations**. Après une saison passée avec plaisir au sein du club, **nous voulions participer à son fonctionnement**, et c'est volontiers que nous allons apporter notre contribution à l'association.

• **Gérard**: je suis un senior ayant un **goût prononcé pour l'activité physique et sportive**. Je la pratique depuis toujours car j'ai conscience de ses bienfaits sanitaires. De plus, une de mes motivations est liée à la sociabilité associative. Je suis un **passionné de montagne** et c'est avec plaisir que je me propose comme animateur de randonnées.

• **Catherine**: adhérer à la RSPG, participer à des activités collectives, **connaître des gens nouveaux**, est **indispensable à ma santé physique et mentale**. Depuis ma retraite, avant d'arriver à Gap, j'étais déjà bénévole, mais pas du tout dans le domaine sportif, et cela m'apportait beaucoup de joie de voir des personnes transformées suite à mon aide dans la recherche d'emploi. Je me suis présentée au comité directeur pour la tâche de secrétaire face à une pénurie, plutôt une absence de candidat bénévole. Cela va me permettre de découvrir des tâches inconnues jusqu'alors, **me révéler des compétences non exploitées** et ne me demandera qu'un peu de don de ma personne et de mon temps ... Bien plus simple que ce que j'imaginai !

Gérard et Catherine: nous profitons de cette tribune pour remercier l'encadrement de la RSPG ainsi que ses adhérents, pour l'**excellent accueil réservé aux « petits nouveaux »**

Merci et bravo à vous deux pour votre témoignage, qui suscitera des vocations j'en suis certaine. *Elizabeth Leblanc*

Retour aux sources ...

On m'a dit un jour que **le ping-pong aurait été inventé en Chine** par *Den Xiao Ping* et *Mao Tsé Pong*. N'en croyez rien, **c'est faux**. Il n'y a pas plus Français que le Jeu de Paume, dénommé plus tard Tennis – du verbe tenir – dont le ping-pong est dérivé.

Exporté en Angleterre au XIX^{ème} siècle, le tennis devient « lawn » tennis ou tennis sur gazon. Comme il pleut pas mal dans ce pays, certains joueurs imaginent une formule d'intérieur : le tennis de table. Un bouchon de Champagne arrondi à la lime sert de balle, et en guise de raquette, un couvercle de boîte à cigares.



Les années passent, ce jeu devient un vrai sport avec ses champions, dont l'un vient hélas de nous quitter - **Maître Jacques Secrétin** -

Et arrive le confinement 2020 ! Que faire ? Pas de panique les amis : tous les meubles repoussés dans un coin, sauf la table Ikéa, avec ses rallonges ; au milieu, quelques bouquins sur la tranche, et **c'est parti pour un match acharné en comité restreint**. Permettant de garder la forme, cette alternative intéressante **ne remplace pas la convivialité** et le « tour à tour sympa » des rencontres RSPG, où l'on joue sur de vraies tables.

Vive la trêve des confineurs et à bientôt en 2021 ! Vœux !

Dominique Marais

Reconnaissance et respect envers les enseignants

L'assassinat tragique d'un enseignant a permis à notre peuple de se souvenir que **le rôle de l'école est d'éduquer des « individus »**, pas seulement au niveau de l'acquisition des connaissances. Nous avons tous en mémoire un ou plusieurs enseignants qui nous ont marqués au cours de notre scolarité.

Le **témoignage d'Albert CAMUS**, grand écrivain et Prix Nobel de Littérature, est un exemple : mettre en avant un enseignant au moment même où le monde reconnaît ses talents, c'est de la modestie, de l'empathie, dont certains de nos « élus et dirigeants » à tous les niveaux feraient bien de s'inspirer.

Merci à lui pour ce magnifique hommage.

Marie-Thérèse CORDIER

Un Prix Nobel remercie son instituteur

par Albert CAMUS
(journaliste, écrivain
et philosophe - 1913 –
1960)



Le 19 novembre 1957

« Cher Monsieur Germain,

J'ai laissé s'éteindre un peu le bruit qui m'a entouré tous ces jours-ci avant de venir vous parler un peu de tout mon cœur. On vient de me faire un bien trop grand honneur, que je n'ai ni recherché ni sollicité. Mais quand j'ai appris la nouvelle, ma première pensée, après ma mère, a été pour vous. Sans vous, sans cette main affectueuse que vous avez tendue au petit enfant pauvre que j'étais, sans votre enseignement, et votre exemple, rien de tout cela ne serait arrivé. Je ne me fais pas un monde de cette sorte d'honneur mais celui-là est du moins une occasion pour vous dire ce que vous avez été, et êtes toujours pour moi, et pour vous assurer que vos efforts, votre travail et le cœur généreux que vous y mettiez sont toujours vivants chez un de vos petits écoliers qui, malgré l'âge, n'a cessé d'être votre reconnaissant élève. Je vous embrasse, de toutes mes forces. »

Albert CAMUS

LE COIN DE LA RSPV

LE NOUVEAU BUREAU

Malgré les obstacles instaurés par les règles sanitaires, **notre Assemblée Générale a pu se tenir le 28 septembre** dans la salle des Arcades à Veynes, selon un protocole strict (distanciation, port du masque, gel hydroalcoolique) et **notre traditionnel repas de fin d'assemblée générale a pu se dérouler normalement**. Les élections ont eu lieu ; **elles ont permis la réélection de la totalité des anciens membres du comité directeur et l'arrivée d'un nouveau membre Mireille PERRA**.

Le bureau élu à l'issue de cet assemblée générale est donc constitué de :

Président : Jean-Yves BERTRAND

Vice-présidente : Marie France DURAND

Trésorier : Jacques LEBEAUX

Secrétaire : Franco SALVUCCI

Trésorière adjointe : Bernadette MARTIN

Secrétaire adjointe : Françoise BOURGES

De nouvelles activités vont se mettre en place en 2021 :

- **Randonnée Facile**, animée par Henry PARENT
- **Activ Mémoire** animée par Jean-Yves BERTRAND et Marie- France DURAND.

Maintenant, il nous faut **réussir la sortie du deuxième confinement**, action peut-être moins facile qu'après le premier, car nous sommes en hiver et il est plus difficile de redémarrer notre activité pilier **la Randonnée**, tributaire des conditions météorologiques. Mais soyons optimistes, nous redémarrerons dès que possible, en particulier les activités hivernales. **A tous, de joyeuses fêtes de fin d'année et une année 2021 active sportivement.**

Jean-Yves BERTRAND

LA GROTTTE LE PERTUIS

Il faisait chaud ce lundi 14 septembre 2020 et c'est la raison pour laquelle les 31 participants, **toutes et tous affamés de randonnée** en cette période de pandémie, étaient à pieds d'œuvre pour démarrer à 9 heures cette sortie.

Après inscription auprès de l'accompagnateur (traçabilité Covid-19 oblige), départ sur la digue qui borde le Rif de l'Arc, près du site d'escalade de La Roche des Arnauds, puis sur un sentier en direction la maison forestière de Matacharre.

Arrivés sur la piste qui mène au col de Matacharre, nous l'empruntons sur 2,5 km pour rejoindre la piste qui mène au col de Serigon, piste que nous prenons. 1,5 km plus tard, nous voilà au pied d'un passage un peu raide pour accéder, 30 mètres plus haut, à la grotte **Le Pertuis**, sous l'arrête exposée sud/sud-ouest qui descend du Pic Chauve. Toutes et tous n'accédèrent pas à l'entrée de cette grotte, mais pour celles et ceux qui le purent, ce fût une belle découverte et un grand moment de fraîcheur.



Notre exploration s'est limitée à une quinzaine de mètres car aller plus loin relève de la spéléologie. Retour, après une descente avec main courante, vers le reste du groupe qui attendait sur la piste. 12 heures sonnait, c'est à l'ombre que nous avons pris notre pique-nique, puis le sentier qui descend du col de Serigon, pour nous en retourner au point de départ vers 14 h.

Jacques Lebeaux

BOIS ET FORÊTS DES ALPAGES

Ne serais-je pas tenté de déprimer quelque part, si tout cela venait à me manquer durablement (toujours le manque)? Par ailleurs, je crois qu'il nous faut absolument garder l'esprit critique. Je pense décidément être un "gaulois réfractaire". **Faire entièrement confiance en nos décideurs ?** Bien sûr qu'ils savent ce qu'ils font, et où ils vont (!); ils ont bénéficié le plus souvent de longues études, études couronnées d'éclatants

succès... Mais je pense (donc je suis) qu'**il nous faut rester vigilants sur certaines mesures**, certaines ordonnances. Si dans une période de crise sanitaire comme celle que nous vivons, il nous faut renoncer à certaines libertés, veillons à ce que cet état de fait ne dure pas plus que strict nécessaire !

Cette matinée brumeuse et humide était propice à l'écriture, mais **voilà que le soleil revient !** Je vais sortir m'aérer le corps et l'esprit qui frôle la surchauffe ! Il m'était demandé un texte humoristique, désolé de n'y être point parvenu ... Une autre fois peut-être ...

Quelques considérations méta-psychosocio-psychologiques sur notre époque, ou plus humblement tranche de vie. « *Nous vivons une époque formidable* » disait un célèbre humoriste il y a quelques décennies. (Effet probable de l'âge, je ne me souviens plus de son nom ...). Oui, une époque formidable **par les manques !!!** Manque de vaccins pour lutter contre la grippe, manque d'aspirine dans les pharmacies, et tout aussi important, manque de relations familiales et amicales, manque d'activités ludiques ou sportives. Manques, manques !!!

Mais tout l'intérêt du manque ne serait-il pas de **susciter l'envie**, voire le désir ? Une vie comblée en tous points, matériels et surtout affectifs, serait-elle enviable ? A contrario, certains nous affirment que « **du désir naît la souffrance** »; pour ma part, je ne pense pas arriver à ce degré de « zénitude ».

Voilà une époque propice à l'**observation des discours et comportements** (des siens évidemment), et à l'introspection. Avec la possible dérive de ressasser ...

Alors bienheureux ceux qui, comme votre serviteur, sont accompagnés dans la vie quotidienne, et **qui bénéficient sans entrave aucune**, de la montagne, **des bois, des forêts et des alpages**.

Bernard Martin

COMMISSION MEDICALE

Les maladies de la Thyroïde: *Hyperthyroïdie et Hypothyroïdie*

La thyroïde est la plus volumineuse des **glandes endocrines**. On les appelle ainsi car elles déversent leur produit de sécrétions directement dans les vaisseaux sanguins qui assurent leur irrigation (hypophyse, para thyroïdes, pancréas, surrénales, testicules et ovaires)

Elle est située à la face antérieure du cou au-dessus des cartilages du larynx, contre la trachée dont elle recouvre les premiers anneaux et est formée de 2 lobes reliés par un isthme, ce qui lui donne **une forme de papillon**. Cette glande produit les hormones

thyroïdiennes: **la triiodothyronine** ou T3 et **la thyroxine** ou T4. Celles-ci circulent dans le sang et vont se fixer sur presque tous les organes et cellules du corps. **Elles**

jouent un rôle important tout au long de la vie : peu d'organes échappent à leur contrôle ; elles influencent le poids



et la masse musculaire, favorisent la solidité des os, jouent sur l'humeur et stimule le système nerveux, modulent le taux de cholestérol et la glycémie, régulent la température corporelle, augmentent ou réduisent le rythme cardiaque, régulent le transit intestinal.

La thyroïde obéit à une hormone sécrétée par le lobe antérieur de l'hypophyse: **la thyro-stimuline ou TSH** qui est déterminée par le taux des hormones T3,T4: augmentation de la TSH lorsque le taux des hormones est bas et inversement, baisse de la TSH lorsque le taux des hormones est haut. La recherche d'anticorps antithyroïdiens permet de compléter le bilan.

► **Lorsque la thyroïde fabrique trop d'hormones**, le corps s'emballe: c'est l'**hyperthyroïdie** : accélération du pouls permanente, tremblement fin des mains, bouffées de chaleur, nervosité, transit accéléré, amaigrissement malgré un appétit conservé.

Il existe 2 types d'hyperthyroïdie:

• **La maladie de Basedow**: toute la glande est augmentée de volume (goitre) et aux signes de l'hyperthyroïdie, se rajoute souvent une exophtalmie des yeux. C'est une affection auto-immune: des anticorps se fixent sur les récepteurs de la TSH et stimulent la sécrétion des hormones.

• **Les hyperthyroïdies nodulaires** (où une seule partie de la glande sécrète trop d'hormones); cela est dû soit à un nodule unique (adénome toxique), soit à plusieurs nodules. Le traitement va comporter des antithyroïdiens et de l'**iode radioactif**. L'ablation chirurgicale n'est préconisée qu'en cas de goitre important, de traitement non efficace ou de suspicion de cancer.

► **A l'inverse**, la thyroïde peut ne pas fabriquer d'hormones et c'est l'**hypothyroïdie**.

Les symptômes sont liés à une **diminution globale de tous les métabolismes** de l'organisme: fatigue importante accompagnée de frilosité et d'un syndrome dépressif, troubles de la concentration, constipation, le visage est infiltré et prend une forme lunaire, prise de poids, perte des poils et cheveux, ralentissement du rythme cardiaque.

• Les causes peuvent être auto-immunes, qui seront responsables de **la thyroïdite d'Hachimoto** (la glande se dérègle et s'attaque elle-même en fabriquant des anticorps) ou dues à un traitement médicamenteux ou à l'ablation de la glande.

• Une autre cause à ne pas oublier est **la carence en iode**, puisque l'iode est le composant principal des hormones thyroïdiennes. Auparavant, l'hypothyroïdie touchait principalement les jeunes enfants surtout dans les régions montagneuses d'où le nom de « crétin des Alpes ». Avec **l'introduction d'iode dans le sel de cuisine**, cette cause est devenue très rare dans les pays industrialisés, mais reste quand même la première cause d'hypothyroïdie dans le monde.

• Sans traitement, une forme grave d'hypothyroïdie peut apparaître et entraîner un coma.

Le traitement à base d'hormones thyroïdiennes sera à suivre toute la vie. Le dérèglement de la thyroïde est très fréquent notamment chez les femmes. Les dosages des hormones, ainsi que des examens comme l'échographie et la scintigraphie, permettent une prise en charge rapide pour un traitement adapté.

Martine Pernot

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.

Randonnées 1^{er} trimestre 2021 du club Bastidon de la Retraite Sportive (B A R S)

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Déniv.	Durée	Niv eau
Jeu 7 janv					Mise en jambe raquettes				
Jeu 14	Départ de la Cluse				Col de Glières, Col de Manges, Col d'Aune 1632 m Distance: 9,5 km https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=217568	3337 OT	560	4h00	
Jeu 21	Départ de Montana le Haut				Le Guigouret 1729 m Distance: 10 km https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=217566	3338 OT	650	4h30	
Jeu 28	Départ de St Maurice				- Chalets de Prentiq 1350 m Distance: 6,8 km https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=217626	3437 OT	500	4h00	
Jeu 4 fév	Départ du Téléphérique de Bure				- Vallon d'Ane 2010 m Distance: 8 km https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=217616	3337 OT	550	4h30	
Jeu 11	Départ de la Coche				- Croix de Sullite 1754m Distance: 6,5 km https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=217622	3437 OT	355	3h15	
Jeu 18	Départ du Laus				- Les Chalets d'Izoard par les Loubatières 2192 m Distance: 8 km https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=217627	3536	550	4h30	
Jeu 25									
Jeu 4 mars									
Jeu 11 mars									
Jeu 18									**
Jeu 25									*

(*) 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.

Niveau : Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade).

* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte (accessible à tous).

** = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

*** = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

**** = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

***** = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.

Randonnée promenade : tous les mardi à 9h00 – Et selon l'enneigement quelques sorties promenade raquettes

randonnée

(**) Responsables :

C = Catherine

D = Daniel

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

MG = Michèle G

PL = Patrice L

PA = Pierre A

Ph = Philippe

Le premier indiqué a proposé la

CORSAQ Club Omnisports de la Retraite Sportive de l'Argentiérois et du Queyras 1^{er} Trimestre 2021

Responsable	Responsable téléphonique	Raquettes	Raquette 1/ raquette 1/2	Ski de fond	Respo	Responsable télépho
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 5 janvier	Vendredi 8 janvier	jeudi 11 jeudi	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 12 janvier	Vendredi 15 janvier	jeudi 14 janvier	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 19 janvier	Vendredi 22 janvier	jeudi 21 janvier	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	Mardi 26 janvier	Vendredi 29 janvier	jeudi 28 janvier	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 2 février	Vendredi 5 février	jeudi 4 février	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 9 février	Vendredi 12 février	jeudi 11 février	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 16 février	Vendredi 19 février	jeudi 18 février	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 23 février	Vendredi 26 février	jeudi 25 février	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	Mardi 2 mars	Vendredi 5 mars	jeudi 4 mars	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 9 mars	Vendredi 12 mars	jeudi 11 mars	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	Mardi 16 mars	Vendredi 19 mars	jeudi 18 mars	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	Mardi 23 mars	Vendredi 26 mars	jeudi 25 mars	Denis	précisé par mail
Lydie Christiane	Précisé par mail	mardi 30 mars				

Les randos douces sont remplacées par des sorties raquettes de 1/2 journée

Contact téléphonique obligatoire, la veille vers 19h, pour avoir les derniers renseignements, et pour le co-voiturage, selon restrictions

Les programmes seront précisés au plus tard l'avant-veille de la sortie par mail (lieu, heure de rendez-vous, difficulté, changement de responsable...).
 Certaines sorties pourront être annulées, en fonction de la disponibilité des animateurs, en particulier pendant les vacances scolaires.
 Selon les conditions de neige, les sorties raquettes du printemps pourront être remplacées par des randonnées dans le bas du département...

Raquettes :

Sorties raquettes prévues par les responsables selon météo, nivologie :

Clapeyto, La Blanche, Chalets de la Médille, Lac de Roue, Clot l'Henry, Col d'Izoard, Lac miroir, Col du Longet, Bergerie de la Gardiole, Col de Bramousse par Ceillac, Crête de Curlet , vallée du Cristillan, col d'Anon.....

Ski de fond

Les sorties ski de fond seront souvent à la journée, avec pique-nique La Blanche, Col Agnel, Col d'Izoard, Lac de Roue, haute vallée du Guil, vallée du Cristillan... mais aussi Crévoux, les Fonds de Cervières, la Vallouise, Le Vallon du Lausnier ou Névache...

Des sorties courtes, 2h environ, seront aussi programmées, parfois un autre jour...(à déterminer à la demande, en fonction des participants)

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h	RV pking	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
Dim	03/01/21	Raq	pas de proposition								
Mardi	05/01/21	Cool	Joël Seymat	9h/P	38		Aspremont Ecouter répondeur / voir site	Le Thoux	250m/6km	4h	
		Raq	Jean Louis Nicolle								
Jeudi	07/01/20	B/C	Annie Maurel	8h30/D	17		Manse Ecouter répondeur / voir site	circuit du Pont Blanc	350m/9km	4h30	3437OT
		Raq	Régis Sadoué								
Dim	10/01/21	Raq	Yves Chanier								
Mardi	12/01/21	Cool	Bernard Rougny	9h30/P	30		Ventavon Ecouter répondeur / voir site	Maison forestière Bon Secour	150m/8km	3h	
		Raq	Henn Cirera								
Jeudi	14/01/21	B/C	Gilberte Giraud – Aimé Rochas	9h/P	32		Esparon Ecouter répondeur / voir site	Roche Saint Pierre	572m/8km	4h	
		Raq	Bernard Rougny								
Dim	17/01/21	Raq	Annie Maurel								
Mardi	19/01/21	Cool	Simone Borel	10h/P	6		Gap Sainte Marguerite Ecouter répondeur / voir site	Balcon Gapençais	150m/6km	3h	
		Raq	Patrice Rabot								
Jeudi	21/01/21	B/C	Bernard Rougny	9h/P	43		Savourmon Ecouter répondeur / voir site	Rocher de l'Escuyer	500m/11km	4h30	
		Raq	Régis Sadoué								
Dim	24/01/21	Raq	Henn Cirera								
Mardi	26/01/21	Cool	Bernard Rougny	9h/P	40		Savourmon Ecouter répondeur / voir site	Jubéo	200m/9km	3h	
		Raq	Yves Chanier								
Jeudi	28/01/21	B/C	Annie Maurel	8h/P	60		Sainte Colombe Ecouter répondeur / voir site	Balcon par col int Ange	500m/10km	5h30	3239OT
		Raq	Bernard Rougny								
Dim	31/01/21	Raq	Gilberte Giraud								
Mardi	02/02/21	Cool	Elizabeth Leblanc	10h/P	25		Rochebrune Ecouter répondeur / voir site	torrent clapouse ou canal	200m/6km	3h	3338ET
		Raq	Patrice Rabot								
Jeudi	04/02/21	B/C	Régis Sadoué	8h/P	70		Peyruils Ecouter répondeur / voir site	Ganagobie	500m/9km	4h	
		Raq	Gilberte Giraud – Bernard Rougny								
Dim	07/02/21	Raq	Annie Maurel								
Mardi	09/02/21	Cool	Joël Seymat	9h/P	46		Pont Lagrand Ecouter répondeur / voir site	Saint Cryg	300m	3h30	
		Raq	pas de proposition								
Jeudi	11/02/21	B/C	Simone Borel – Elizabeth Leblanc	8h30/P	51		Valernes Ecouter répondeur / voir site	Rocher de Hongrie	460m/10km	4h30	3339ET
		Raq	Yves Chanier								
Dim	14/02/21	Raq	Jean Louis Nicolle								
Mardi	16/02/21	Cool	Elizabeth Leblanc – Joël Seymat	10h/D	10		La Batie Neuve Ecouter répondeur / voir site	Les Césaris	200m/6km	3h	3437OT
		Raq	Régis Sadoué								

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	Heure / RV pking	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
Jeudi	18/02/21	B/C	Gilberte Giraud – Bernard Rougny Henri Cirera	9h/P	17	Valseyres Ecouter répondeur / voir site	Puy Cervier	600m/12km	4h	
Dim	21/02/21	Raq	Jean-Louis Nicollet			Ecouter répondeur / voir site				
Mardi	23/02/21	Cool	Joël Seymat – Simone Borel Yves Chanier	9h30/P	38	Le Poët Ecouter répondeur / voir site	Tour du village	250m/8km	4h	
Jeudi	25/02/21	B/C	Jean-Louis Nicollet – Elizabeth Leblanc Gilberte Giraud – Bernard Rougny	8h30/D	25	Chorges Ecouter répondeur / voir site	Le serme du ruban	500m/8km	4h30	
Dim	28/02/21	Raq	Henri Cirera			Ecouter répondeur / voir site				
Mardi	02/03/21	Cool	Elizabeth Leblanc Patrice Rabot	9h30/D	8	Rambaud Ecouter répondeur / voir site	Direction Puy Maurel	250m/7km	3h30	3338ET
Jeudi	04/03/21	B/C	Simone Borel Yves Chanier	8h/P	68	Le vieux Noyer Ecouter répondeur / voir site	Chapelle Saint Claude	500m/9km	4h30	3339OT
Dim	07/03/21	Raq	Gilberte Giraud – Bernard Rougny			Ecouter répondeur / voir site				
Mardi	09/03/21	Cool	Henri Cirera Jean-Louis Nicollet	9h30/P	13	Tallard Ecouter répondeur / voir site	crête Saint Abon	140m/5km	3h	
Jeudi	11/03/21	B/C	Jean-Louis Nicollet Bernard Rougny	8h30/P	32	Rousset Ecouter répondeur / voir site	village de Vières	400m/10km	4h30	
Dim	14/03/21	Raq	Monique Barbesier			Ecouter répondeur / voir site				
Mardi	16/03/21	Cool	Joël Seymat Henri Cirera	9h30/D	19	Le Laus Ecouter répondeur / voir site	Direction l'Hopital	350m/5km	4h	
Jeudi	18/03/21	B/C	Jean-Pierre Bouliq Annie Maurel	8h30/P	45	Clamensane Ecouter répondeur / voir site	Ancien Aqueduc	220m/8km	4h	3339ET
Dim	21/03/21	Raq	Monique Barbesier			Ecouter répondeur / voir site				
Mardi	23/03/21	Cool	pas de proposition Henri Cirera			Ecouter répondeur / voir site				
Jeudi	25/03/21	B/C	Gilberte Giraud Annie Maurel	8h/P	30	Veynes Ecouter répondeur / voir site	Charajaille	650m/8km	4h30	
Dim	28/03/21	Raq	Monique Barbesier			Ecouter répondeur / voir site				
Mardi	30/03/21	Cool	Elizabeth Leblanc Patrice Rabot	9h30/D	15	Plateau de Bayard Ecouter répondeur / voir site	Niveoles	300m/7km	4h	3338ET
Jeudi	01/04/21	B/C	Henri Cirera Simone Borel	9h/P	35	Chateaufeuf Chabre Ecouter répondeur / voir site	La méouge par Antonaves	350m/12km	4h	3339OT

Répondre : 04 92 48 51 Site Internet : rspg05.org (*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine ; S=Sénateur

Prochaine programmation : envoi des propositions pour le 19 février 2021 – réunion des animateurs le 26 février à 17heures (lieu à préciser)