

Le Journal



Le marcheur est celui qui prend son temps et ne laisse pas le temps le prendre (David Lebreton)

SOMMAIRE

- p. 2-5 : Tout sur l'association
- p. 6-7 : Bilans : activités et finances
- p. 8-11 : Nos séjours d'été
- p. 12-13: Séjour hiver et autres activités
- p. 14-15 : Plein feux sur ...
- p. 16-17 : Escapades culturelles
- p. 18-19 : Histoire, histoires...
- p. 20 : Le Tétras-lyre

Montagne Évasion

Maison du sport
3, rue de la Liberté
38130 Échirolles

Permanence tous les vendredis de
10 h à 11 h 30
(hors vacances scolaires)

Site internet :

<http://www.montagne-evasion38.fr>
mail : montagne.evasion@laposte.net
☎ 04 76 09 46 53 (répondeur)

Directrice de la publication :

Nicole Corvi

Equipe de rédaction :

Roman Gomez-Mireille Holtzer

Impression :

E.S.A.T. de Pré-Clou
21 Avenue Grugliasco
38130 Échirolles

Dépôt légal : Décembre 2019

N° ISSN : 1283-3290

Crédits photos :

1^{ère} de couverture, R. Gomez
P. 8, A. Lescure
P. 9, Ph. Reix - R. Gomez
P. 10, M. Holtzer - N. Corvi
P. 11, MC. Paissaud
P. 12, N. Corvi
P. 13, JP. Paissaud et C. Laporte
P. 14, N. Corvi - R. Gomez
P. 15, R. Gomez
P. 16 - 17, G. Gilbodon
P. 18, Graphe - D.P.I.
P. 19, Ch. Beaudou - R. Gomez
P. 20, B. Bellon

En bref !

Montagne Évasion en pleine mutation

Créée en 1983, Montagne Évasion a déroulé avec bonheur ses activités au fil des années.

Aujourd'hui, l'âge de nos adhérents, (plus de 72 ans en moyenne), les contraintes administratives et financières (de plus en plus prégnantes) nous incitent à nous poser, à analyser nos points forts et faibles et à tracer une nouvelle vision pour notre avenir.

En clair, nous devons définir notre Projet Associatif, un ensemble d'éléments répondant à un cahier des charges précis qui nous permettra d'être en harmonie avec les nouveaux textes juridiques et prétendre à de nouvelles sources de subventions.

Notre réflexion portera sur les capacités et besoins de nos membres vieillissants mais aussi sur le renfort de notre attractivité pour que de jeunes adhérents et de futurs animateurs viennent renforcer nos rangs.

Nous devons pour ce faire adapter nos statuts, (ils vous ont été présentés au vote en assemblée générale extraordinaire), nos règlements intérieur et de fonctionnement, prévoir qu'ils répondent mieux à nos pratiques d'aujourd'hui et de demain.

Le bénévolat doit également être valorisé dans un nouveau plan comptable. Cette valorisation est l'estimation en temps que consacrent chaque année les bénévoles pour faire "tourner la maison". Cette estimation, traduite en équivalent financier (même si personne n'est rétribué) est devenu un facteur clé pour la reconnaissance d'une association et l'attribution des subventions.

Vous voyez, c'est un travail en profondeur qui nous attend cette année 2020. Un travail qui s'avère passionnant et prouve que Montagne Évasion est une association bien vivante lancée sur une bonne dynamique.

Nous comptons sur vous pour nous apporter votre soutien.

Le Bureau

Nous ont quittés cette année :

Christian Bourdaret : Discret, Christian participait aux sorties des randonnées du mardi et des raquettes. Mais il était surtout l'homme de l'ombre de notre site internet, c'était notre "Web Master". Toujours disponible, Christian faisait en sorte que tout fonctionne bien.

Sylvie Bosquetti : Adhérente depuis de nombreuses années, elle participait régulièrement aux randos du jeudi après-midi, ainsi qu'aux séjours de randonnée ou de ski de piste.

Dominique Grandjean : Elle faisait partie de notre association depuis de nombreuses années, nos pensées vont à Jacques (son époux), qui a longtemps œuvré au sein de notre conseil d'administration, et à sa famille.

Jean Claude Bruyère : Époux de Ginette qui occupa le poste de secrétaire à MÉ pendant de nombreuses années.



“Montagne Évasion”, ce nom qui semblait être le reflet d’une activité de pleine nature, créée par une poignée d’amis, est devenu au fil du temps une Association qui est profondément ancrée dans notre quotidien.

Cette année passée, a été un bon cru, tant au vu du nombre de nos adhérents, que de nos activités. Nous nous efforcerons toujours d’apporter à travers nos différentes disciplines, l’évasion, l’amitié et la convivialité, dont nous avons tous besoin.

À chacun d’oublier pendant quelques heures, ses soucis, ses inquiétudes, ses interrogations pour qu’il ne reste à travers ces échanges que des moments de bonheur. Je serais tentée de dire que nous faisons ensemble, un long chemin, et c’est une évidence, nous vieillissons ensemble, doucement.

Nous faisons connaissance avec d’autres gens, différents. Ces rencontres enrichissantes, insolites, nous apportent finalement de la joie et du plaisir, et c’est cela qui restera dans nos souvenirs, même si parfois nous avons souffert de l’effort, de la pluie ou du froid.

En cette fin de saison et à l’aube de la prochaine, je tiens encore à remercier chaleureusement tous les bénévoles qui m’ont entourés avec compétence et dévouement. Leur forte implication pour laquelle ils ne comptent pas leur temps, permet à “Montagne Évasion” de poursuivre sa route avec vous toutes et vous tous.

Les fêtes de fin d’année approchent, accompagnée des administrateurs et des animateurs, nous vous adressons à vous et vos familles, nos vœux de santé, joie et bonheur pour l’année 2020.

*La présidente
Nicole Corvi*

Qui – fait – Quoi

Président d'honneur

René Gavaille

Membres du Conseil d'administration (22 maximum)

Michel Bouyneau - Michèle Bronner
Jacques Buratti - Nicole Corvi
Josette Coquard - Enza Descombes
Francis Fontaine - Josette Gilbodon
Jean-Michel Girard - Michel Girard
Roman Gomez - Mireille Holtzer
Alain Lescure - Raphaël Martinez
Jean-Pierre Paissaud - Anne Perrin
Nicole Tartamella - Nicole Vanin

Membres du Bureau

Présidente : Nicole Corvi
Vice-Présidente : Mireille Holtzer
Trésorière : Josette Coquard
Trésorière adj. : Enza Descombes
Secrétaire : Anne Perrin
Secrétaire adj. : Josette Gilbodon

Membres :

Michèle Bronner - Francis Fontaine
Raphaël Martinez - Nicole Tartamella

Vérificatrice aux comptes

Dany Robin

Activités culturelles

Christiane Beaudou - Josette Gilbodon

Responsables des activités sportives

Coordinateur des animateurs :

Francis Fontaine

Gymnastique :

Jean-Pierre Paissaud et Bernard Manent

Réseaux radios sécurité :

Francis Fontaine

Randonnées pédestres :

Mardi :

Roman Gomez et Nicole Corvi

Jedi journée :

Francis Fontaine et Raphaël Martinez

Jedi ½ journée :

Michel Bouyneau et Robert Chaumat

Raquettes :

Sorties journée : Jean-François Dussert

Francis Fontaine et Roman Gomez

Sorties ½ journée :

Robert Chaumat et Raphaël Martinez

Marche nordique : Catherine Laporte

Ski de piste :

Jean-Michel Girard et Michel Girard

Ski de fond :

Michel Bouyneau et Michel Girard

Planning : Raphaël Martinez

Carto-topographie :

René Gavaille et Jean-Claude Rave

Inventaire du matériel : Roman Gomez

Responsable D.V.A. et ceintures :

Jacques Buratti

Suivi pharmacies :

Jean Claude Rave

Formation, tirage de cartes :

Gisèle Serre et Jean-Claude Rave

Répondeur - annonce :

René Gavaille et Francis Fontaine

Site internet

Mireille Holtzer - Nicole Tartamella
et Pascal Holtzer

Relations

Mairie d'Échirolles : Nicole Corvi
Cars Grindler :

Francis Fontaine et Nicole Corvi
CDRP 38 : Gisèle Serre



Le Bureau



Présidente
Nicole CORVI



Vice-présidente
Mireille HOLTZER



Secrétaire
Anne PERRIN



Trésorière
Josette COQUARD



Trésorière adjointe
Enza DESCOMBES



Secrétaire adjointe
Josette GILBODON



Élu Bureau
Nicole TARTAMELLA



Élu Bureau
Michèle BRONNER



Élu Bureau
Francis FONTAINE

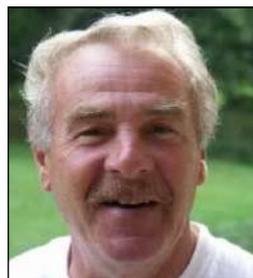


Élu Bureau
Raphaël MARTINEZ

Les membres élus au C.A.



Michel BOUYNEAU



Jacques BURATTI



Jean-Michel GIRARD



Michel GIRARD



Roman GOMEZ



Alain LESCURE



Jean-Pierre PAISSAUD



Nicole VANIN



Tout sur l'association

Les animateurs



*Viviane
ALIMONDO*

Randos
Raquettes



*Christiane
BEAUDOU*

Activités
culturelles



*Jean-Pierre
BELLE*

Randos
Raquettes



*Michel
BOUYNEAU*

Randos
Ski de fond



*Michèle
BRONNER*

Randos
Raquettes



*André
CABRERA*

Randos
Raquettes



*Robert
CHAUMAT*

Randos
Raquettes



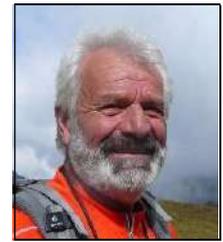
*Nicole
CORVI*

Randos
Raquettes



*Jean-François
DUSSERT*

Randos
Raquettes



*Maurice
DUSSERT ROSSET*

Randos
Ski de fond



*Francis
FONTAINE*

Randos
Raquettes



*René
GAVOILLE*

Randos
Ski de fond



*Josette
GILBODON*

Activités
culturelles



*Jean-Michel
GIRARD*

Randos - Raquettes
Ski de piste



*Michel
GIRARD*

Ski de piste
Ski de fond



*Roman
GOMEZ*

Randos
Raquettes



*Pascal
HOLTZER*

Randos
Raquettes



*Richard
ILTIS*

Randos
Raquettes



*Catherine
LAPORTE*

Marche nordique



*Bernard
MANENT*

Randos - Gym
Raquettes



*Raphaël
MARTINEZ*

Randos
Raquettes



*Jean-Marie
MENY*

Randos
Raquettes



*Jean-Pierre
PAISSAUD*

Randos - Gym
Raquettes



*Ercole
PAROLO*

Randos
Raquettes



*Jean-Claude
RAVE*

Randos
Raquettes



*Gisèle
SERRE*

Randos
Raquettes

Bilan des activités de l'encadrement

Manifestations diverses :

- Septembre 2018 : *Forum des sports à Échirrolles*
- Avril 2018 : *Rando pour tous à Paladru (3 p.)*

Formation des animateurs :

- Décembre 2018 : *Formation, en interne, à l'utilisation des D.V.A. et équipements de secours en milieu enneigé (11 p.)*
- Décembre 2018 : *Formation ski alpin à Chamrousse avec l'EFS (3 animateurs)*
- Mai 2019 : *Entraînement au maniement des cordes (12 animateurs)*
- Mars à octobre 2019 : *Formation d'une personne au brevet fédéral d'animateur randonnée par la FFRP, (avec réussite)*

Réunions des animateurs :

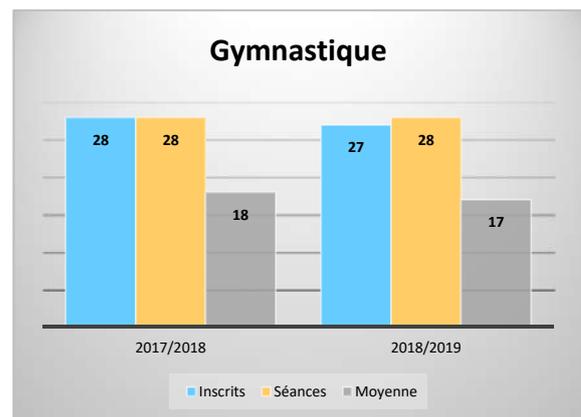
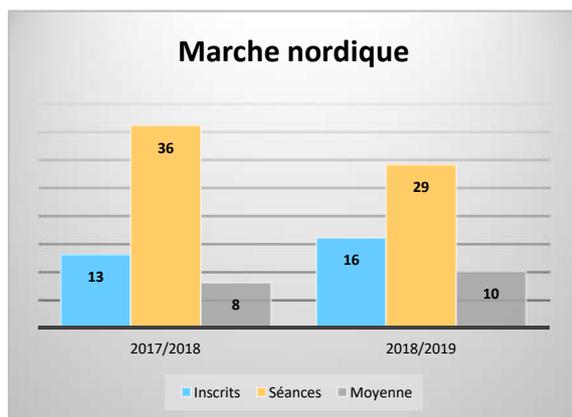
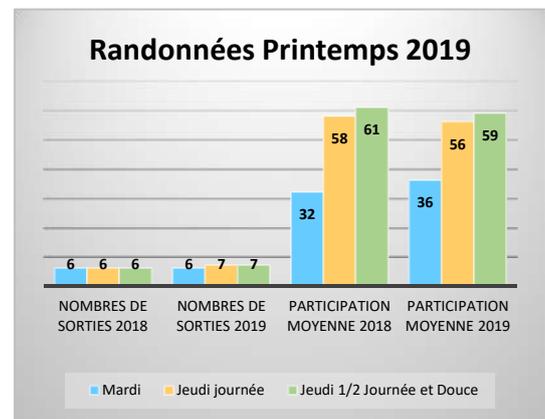
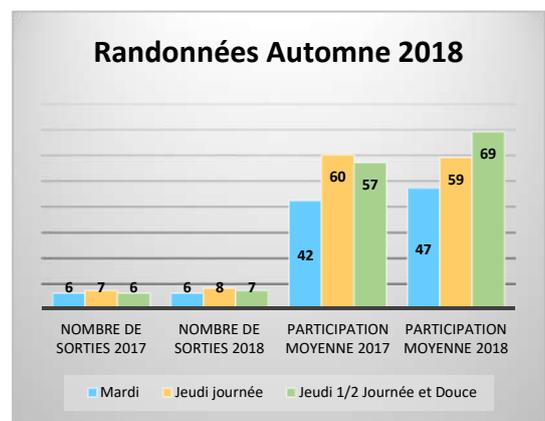
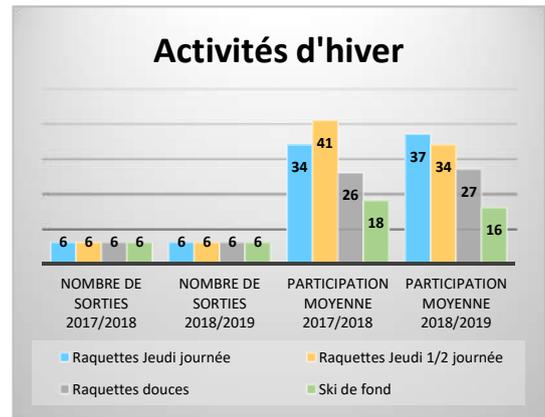
- Novembre 2018, mars et mai 2019 : *Établissement des programmes d'hiver, de printemps et d'automne*
- Avril et novembre 2019 : *Réunions semestrielles d'échanges entre les animateurs afin de faire le point sur les sorties et étudier les améliorations à apporter pour un meilleur fonctionnement.*

Notions d'orientation pour les adhérents :

- 20 Mars 2019 (6 p.) et 26 Mars 2019 (8 p.) : *Deux séances d'orientation animées par René Gavaille et Jean-Claude Rave, elles sont destinées aux adhérents désirant acquérir quelques connaissances en matière de lecture de carte et d'orientation. Les matinées sont réservées à la partie théorique en salle et les après-midi à l'application sur le terrain.*

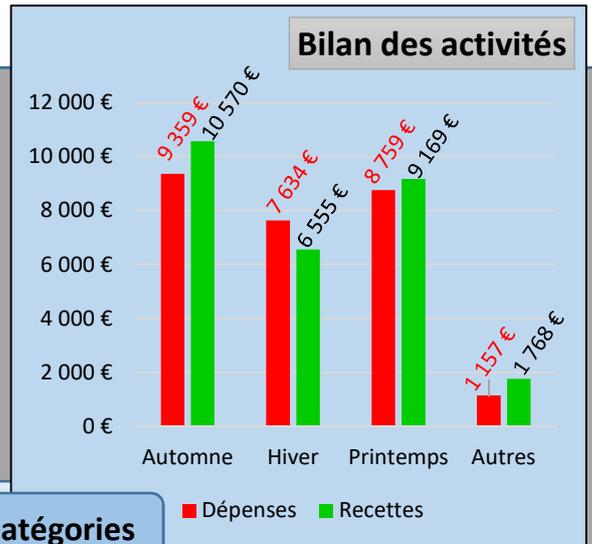
Réunions diverses :

- Octobre 2018 : *Assemblée générale d'OSE*
- Mars 2019 : *Assemblée générale d'OSE*
- Juin 2019 : *Rencontre des dirigeants des associations sportives d'Échirrolles*



Bilan financier 2018-2019

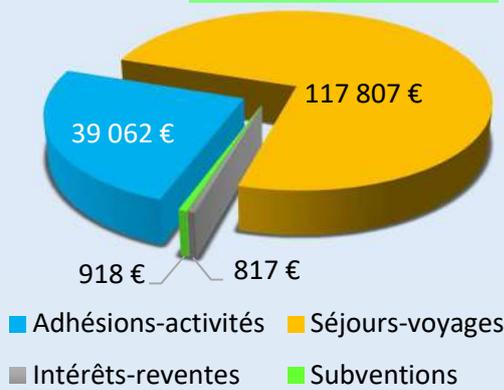
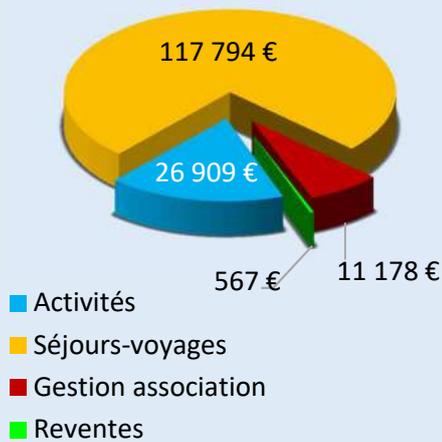
Bilan présenté par notre trésorière Josette Coquard, lors de l'assemblée générale du 16 octobre 2019. Il confirme la bonne santé de nos finances. Ces graphiques permettent de visualiser facilement les différents postes, et de se faire une idée juste sur une gestion claire et rigoureuse.



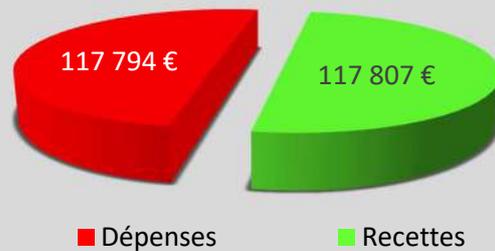
Dépenses : 156 448 €

Bilan financier par grandes catégories

Recettes : 158 604 €



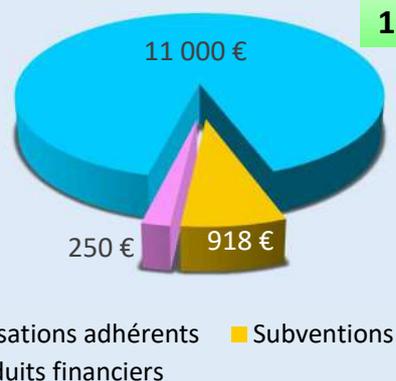
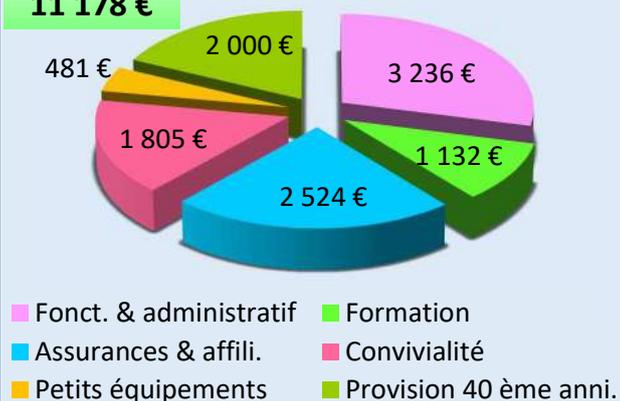
Séjours-voyages



Répartition : Dépenses, provision et recettes en gestion courante

Dépenses : 11 178 €

Recettes : 12 168 €



Nos randonneurs à la découverte de l'Aubrac

ZOOM

- Du 4 au 11 Mai 2019
- 24 participants
- Ambiance climatique tumultueuse
- Les élégantes "Aubrac"
- Visites inattendues et insolites
- Concert de Johnny, réincarné

Marie-Noëlle Bombenger



Situé à plus de 1000 m d'altitude, l'Aubrac, terre de repos et de ressourcement, est un vaste plateau de granit et de basalte, idéal pour la randonnée. Le climat y est rude, le paysage est grandiose et les traditions bien présentes.

L'Aubrac, terre d'accueil

Le choix de cette région aux confins de l'Aveyron, du Cantal et de la Lozère reste une excellente initiative pour l'intérêt des paysages, de l'économie spécifique (coutellerie, élevage) qui rend cette région très dynamique, sans oublier les jolis villages riches en histoire.

Après un accueil chaleureux de Sylvain et Angélique, nous allons vivre une semaine intense...

Paysages et histoire

La neige, la pluie, l'orage et le vent ne nous ont pas fait mollir sur les sentiers... Belles randos dans les gorges encaissées et vertigineuses de la Truyère et du Bès. Là, au détour du chemin, dans le ciel tourmenté, on devine le viaduc de Garabit, puis le sentier surplombe le château féodal d'Alleuze, planté au milieu d'un méandre de la Truyère.

Plus au sud, belle journée ensoleillée autour de la curiosité géologique du trou de Bozouls, en passant par des petits villages ruraux magnifiquement restaurés, perdus dans les immenses prairies où commencent à se montrer les élégantes "Aubrac" et leur jeune progéniture.

Mais aussi, très belle journée en Lozère, sur les chemins des pèlerins de Saint-Jacques-de-Compostelle, avec ses paysages presque déserts, égayés d'immenses tapis de jonquilles...

On notera, le beau site de la cascade du Déroc.

Ambiance et animation divertissante

Si le ciel et le vent nous ont laissé un peu de répit pour prendre le bon air. Il a fallu, quelquefois rester à l'abri.

Aussi, les visites et les animations en soirée nous ont enchantés chaque jour. Visites d'une coutellerie, de la fromagerie coopérative... Pour certains, les villages historiques d'Espalion et Estaing

Et un autre lieu encore plus étonnant : Le grenier de Capou (véritable capharnaüm, d'objets ancestraux et astucieux).

On retiendra aussi les bons moments d'animation, comme le loto qui a souri à Pierrette, gagnante du gros lot, "authentique couteau Laguiole".

Johnny en concert

L'apéro au champagne accompagné de toasts à la terrine de bécasse offert par Noël... Miam ! Un délice, quel raffinement !

Et le clou du dernier soir, un concert de Johnny réincarné, déchaîné et puissant comme un taureau d'Aubrac... Une fête du tonnerre, accompagnée de la "chips aveyronnaise" (fin morceau de peau, découpé sur le porcelet cuit à la broche).

Un Grand Merci à Viviane et Jean-François pour ce très sympathique séjour.

On repartira, on n'attend que cela...

“ Entre Lure et Lubéron ”

Un beau séjour avec Robert se termine inévitablement en chansons. Chose faite à nouveau cette année, mêlant les fleurs et les arbres, voici des compositions originales.

Chanson arrangée collectivement sur l'air de...

À la Bastille, on trouve l'euphorbe, l'épiaire dressée
Genévrier de Phénicie

Le Pistachier (on tape deux fois dans les mains)

Le caroubier (on tape deux fois dans les mains)

À la Bastiille

À la Bastille, on trouve linaires cymbalaires

L'hépatique et la globulaire

Polygala (on tape deux fois dans les mains)

Et tra la la la (on tape deux fois dans les mains)

À la Bastiille

Bien,

À la Bastille, on trouve centranthes et platanthaires

Comme sur les pentes de Roche Amère

Le salsifis (on tape deux fois dans les mains)

Et le poireau (on tape deux fois dans les mains)

A la Bastiille

Chanson arrangée par Béatrice sur l'air de...

Dis, mais t'en souviens-tu

De l'a-phylante, de la rue

De la robe de l'euphorbe

Des silènes et des chènes

Et des hêtraies superbes

Et des oliveraies

Nous irons voir ensemble les genêts espagnols

Les chênes pubescents, l'hélichryse immortelle

La ga-rance voyageuse ou encore l'astragale

Le jardin est ici, tu le vois

Sur les sentiers partout, le jasmin ou le thym

Le grémil, l'hélianthème ou le polygala

Nous ravissent, nous parfument

Nous mettent en émoi

Citation de P. Lieutaghi, éthnobotaniste de la région de Forcalquier.

“Au temps des cultures transgéniques et des oliviers de ronds-points, il est important de se rappeler que la plus banale des feuilles est une page qu'on peut lire”.

ZOOM

- Du 4 au 11 mai 2019
- 12 participants
- Une flore envoi-rante
- Découverte de la région de Lure
- Des chansons arrangées et partagées avec amitié

Robert Chaumat



Hépatique



Hélianthème

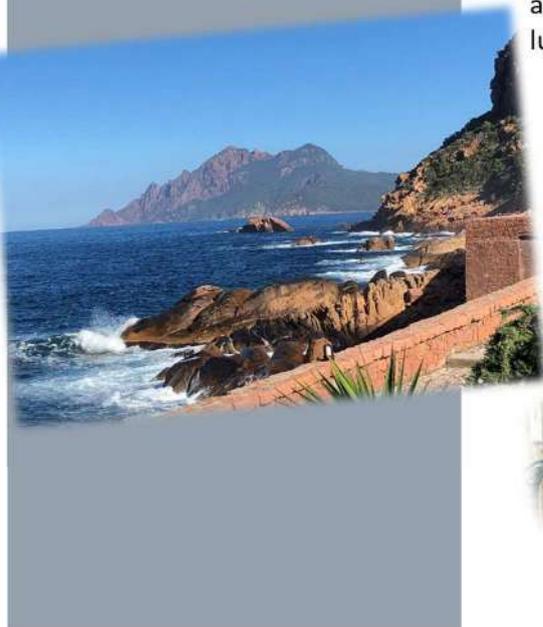


Corsica aventure (s)

ZOOM

- Du 24 Mai au 1^{er} juin 2019
- 20 participants
- Tra Mare et Monti Nord : de Calenzana à Porto
- Réserve de la Scandola

Nicole Tartamella



La Corse, cette île secrète et sauvage de Méditerranée, où les montagnes plongent dans la mer, porte bien son surnom “d’île de beauté”, et l’on ne pouvait rêver meilleur terrain de jeux pour “des marcheurs aguerris”.

Un parcours tout en contrastes

Arpenter les mythiques sentiers corses, j’en rêvais depuis longtemps... me voilà plus que conquise par ce parcours, tout en contrastes, où chaque jour était une nouvelle aventure. Des sentiers parfois aisés, d’autres fois plus escarpés et même abrupts, avec quelques descentes très raides qui nous valurent pas mal de chutes, heureusement sans gravité !

Des paysages somptueux

Comment ne pas s’extasier au détour des sentiers devant les vues impressionnantes sur les villages et la mer, la beauté du maquis en pleine floraison, véritable symphonie de couleurs et d’odeurs. L’impressionnante forêt de pins et de chênes de Bonifatu, les piscines naturelles du Fango ou les panoramas uniques, plus spectaculaires les uns que les autres, sur le golfe de Girolata, la réserve de Scandola ou le golfe de Porto. Un seul regret, la brume accrochée à la Punta Litterneccia qui nous a privés des vues vertigineuses depuis la ligne de crêtes !

Un final en apothéose

Les contretemps ont parfois du bon... la visite de la réserve naturelle de Scandola, reportée pour cause de mer démontée, est venue mettre un point d’orgue en fin de séjour. Inscrite au patrimoine mondial de l’UNESCO, cette réserve d’origine volcanique, à la faune et la flore tout à fait exceptionnelles, est une pure merveille. Ici le travail de l’eau et du vent a sculpté des paysages à couper le souffle, entre falaises abruptes, délires rocheux rouges dont la couleur change avec la lumière et criques aux fonds somptueux, totalement vierges.

Bref, ce séjour, plein de joie et de bonne humeur, fut une vraie réussite... encore merci à Raphaël et à Francis pour l’organisation du séjour, et pour nous avoir guidés en toute sécurité.



Les bons marcheurs en Vésubie

Au-delà des paysages sublimes du Mercantour, quel plaisir de randonner sur des itinéraires aussi divers. Un thème commun : découvrir un ou plusieurs lacs. Mais aussi faire des escapades hors sentier ou dans la zone réglementée des Merveilles.

J1 - Vallon de la Madone de Fenestre

Point de départ de nombreuses randonnées vers des lacs d'altitude et l'Italie à deux heures de marche. Pour nous, ce fut la découverte du Lac et Col de Fenestre, et du Pas des Ladres.

J2 - Vallon de la Gordolasque

Tour de la Tête du lac Autier (2275 m), lacs Niré et de la Fous à proximité du refuge de Nice. On chemine au travers de gros blocs de pierre en montée puis hors sentier au-delà du lac Autier. La descente étant un peu enneigée et raide réclamait attention et prudence. L'encadrement était en vigilance rouge quant à la sécurité du groupe ! On admire les premiers chamois en rejoignant le refuge de Nice dans un décor grandiose.

J3 - Journée pluvieuse

Qu'à cela ne tienne ! Ce fut l'occasion d'aller voir les loups au Parc Alpha puis séance balnéo l'après-midi (*mouillé pour mouillé !*). En fin de journée, départ en voiture pour le refuge de la Gordolasque. Nous y passons la nuit, l'excellent dîner fait maison, un régal !!

J4 - La Vallée des Merveilles

Après un copieux petit déjeuner, notre guide, Bertrand, nous rejoint pour nous conduire à la Vallée des Merveilles et commenter les gravures rupestres (dites Merveilles). Le site se présente sous la forme d'un vaste cirque glaciaire, dominé par le Mont Bégo (2872 m), avec de nombreux lacs et de grandes dalles rocheuses polies par les glaciers, sur lesquelles se trouvent les gravures vieilles de plus de 4000 ans. Effectivement, les commentaires sont indispensables !!!

J5 - Vallon de Valdeblore, lacs des Millefonts et Mont Pépoiri

Au sommet, un panorama à 360°. On a même aperçu la mer et distingué le Cap d'Antibes !!! Un extra pour Anne et Gérard qui ont tutoyé le Mont Pétoumier et nous ont rejoints sous le lac d'En Veillos.

J6 - Vallon du Boréon, refuge de Cougourde et lacs Bessons

Cheminement tranquille jusqu'au refuge par un agréable vallon de mélèzes bordé d'un joli torrent. Après le refuge, l'itinéraire hors sentier, est plutôt physique, il passe par le lac des Sagnes pour atteindre les lacs Bessons, deux lacs jumeaux séparés par une cascade... qui coule en saison humide. La descente par le Vallon Sangué, longue, pentue et caillouteuse, a mis nos genoux à dure épreuve.

Tout a une fin !

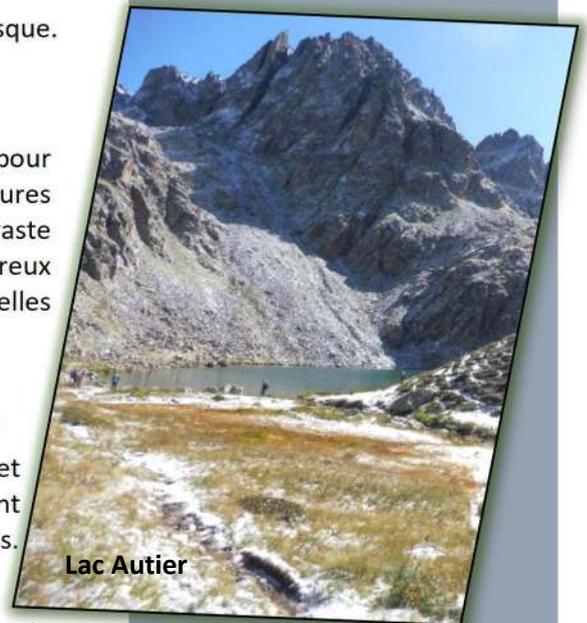
Nous sommes rentrés par la Vallée de la Tinée et le Col de la Bonnette (encore quelles traces de neige récente). Puis avons partagé un dernier pique-nique en commun.

Un grand merci à nos animateurs Michèle et Jean-Pierre, pour tout le travail effectué en amont et leur encadrement en randonnée. Cette semaine fut une totale réussite.

ZOOM

- Du 7 au 14 septembre 2019
- 15 participants
- Vallée des Merveilles
- Belle moyenne, 910 m / jour
- Trois vallons parcourus : La Gordolasque, le Boréon et la Madone de Fenestre

Mireille Thorand



Lac Autier



Les skieurs au "Paradis (ski)"

ZOOM

- Du 20 au 26 janvier 2019
- 40 participants
- L'espace Paradiski
- Résidence aux pieds des pistes
- Belles animations musicales

Jean-Claude Fernet



La station de la Plagne est reliée aux Arcs par le téléphérique "Vanoise Express", ces deux stations forment l'un des plus grands domaines skiables au monde, l'espace "Paradiski".

Calme et décor somptueux

Les clubs Touristra semblent inspirer les skieurs de Montagne Évasion, puisque cette année, ils ont choisi "La Lauzière" située à Montalbert, l'une des 10 stations du grand "Paradiski" de La Plagne.

Situé à 1350 m "la bonne altitude pour passer de bonnes nuits", à l'écart des grandes concentrations, le club bordé de mélèzes offre une vue extraordinaire sur le Mont Blanc.

Pension complète avec des chambres confortables, et toutes avec balcon.

Skis aux pieds

Même si l'on est un skieur confirmé, quel plaisir de partir et rentrer skis aux pieds !

Ceci grâce au tout nouveau télécabine qui nous amène au sommet du Formelet à 1970 m.

Pour la première fois, les organisateurs ont créé 4 groupes de skieurs en fonction de leurs aptitudes.

Il semblerait que cette "nouvelle formule" ait fait l'unanimité.

Paradiski

Même si la neige a été un peu juste au tout début du séjour, l'immensité du domaine skiable nous a permis de faire du très bon ski sur les hauteurs en "visitant" les 10 stations qui forment la Plagne. Avec notre forfait nous avons pu profiter d'une journée aux Arcs et ainsi, découvrir d'autres horizons avec le Vanoise Express ; plus grand téléphérique du monde.

Paradiski = 425 km de pistes, 264 pistes, 130 remontées mécaniques

Après l'effort, le réconfort

Les animations près du bar pour l'apéro ont marqué les esprits ; en particulier, grâce aux prestations lumineuses d'un trio de jeunes musiciens pétris de talent.

La restauration, sous forme de buffets, était copieuse et de qualité. Montagne Évasion avait organisé le verre de l'amitié où chacun a participé.

Les sourires et la bonne humeur étaient bien présents pendant tout le séjour.

Merci à nos 4 accompagnateurs : les deux Michel, Jean-Michel et Raphaël.

Vivement 2020 à Risoul du 25 au 31 Janvier

La Gymnastique

“La gym” : une activité qui s’adapte aux besoins des seniors

Alliée des activités de l’association, randonnée pédestre, raquettes, ski, marche nordique, ou tout simplement complément indispensable à une bonne hygiène de vie, la gym pratiquée à Montagne Évasion contribue également au “bien vieillir”. Il n’est bien sûr plus question de viser des performances, mais d’adapter les séances et les exercices pour favoriser et entretenir les mouvements, la mobilité et l’équilibre. Accompagnés de moments ludiques, jeux de ballons (ovales ou ronds), miroir etc... qui entretiennent le bien-être, l’esprit d’équipe et la mémoire.



Des exercices simples et non traumatisants.

C’est donc une des solutions, pour lutter naturellement contre les désagréments et les épreuves du vieillissement.

En moyenne une petite vingtaine de pratiquants, de 65 à 85 ans, se retrouvent chaque semaine au gymnase Pablo Picasso pour prendre part aux séances organisées et animées par Bernard et Jean-Pierre.

A la fin de la séquence gym, marquée par un temps de relaxation, une petite dizaine de courageux, joue les prolongations en faisant une partie de badminton.

Marie Claude Paissaud

La Marche nordique

Découverte de la Marche Nordique, les premières impressions d’une nouvelle adhérente à Montagne Évasion.

La découverte

Je ne suis à Montagne Évasion que depuis Avril 2019, et j’ai découvert la marche nordique grâce à Hélène qui m’a fortement incitée à m’inscrire. Je ne connaissais cette discipline sportive que de nom, mais depuis septembre 2019 j’y suis très assidue. Notre GO est vigilante quant à la bonne technique et notre bien-être, tous les participants sont accueillants, sympathiques, drôles... Bref ! Tout pour se sentir bien.

J’ai aimé la variété des marches à la frange verte d’Échirolles et sur le plateau de Champagnier, mais j’ai aussi découvert d’autres lieux comme les bords de la Gresse depuis Pont Rouge à Claix, ainsi que les Vouillants depuis Seyssinet.

Cette marche du Lundi est un complément parfait à la randonnée du jeudi et je ne peux que vous inciter à venir.

Françoise Bouchet



Sortie supplémentaire du printemps

Lorsque le temps nous le permet et que les adhérents sont intéressés, nous avons plaisir à organiser une sortie supplémentaire. Ce printemps elle nous a conduit, le jeudi 13 juin, à la découverte du lac Lauvitel, situé dans le Parc National des Écrins.

Belles retrouvailles

Cette sortie supplémentaire a été l'occasion d'un regroupement de 51 randonneurs du mardi et du jeudi. Se retrouver?... se mesurer?... mieux se connaître?... en tout cas, la même motivation pour tous : par une si belle journée printanière, le plaisir d'aller découvrir un magnifique lac blotti dans un bel écrin, au cœur du parc du même nom.

Trajet tout en douceur

Le chauffeur de bus avec une conduite délicate et expérimentée nous a déposés au parking inférieur de La Danchère (885 m). Tout juste le temps de se mettre en jambes et nous voilà déjà traversant ce paisible et attrayant hameau.

Une montée au milieu des fleurs

D'ici, la montée au lac par La Rousse, est régulière et l'effort est constant. Peu de parties horizontales sur ce sentier, mais c'est un enchantement que d'entendre le bruit des petits et moyens torrents qui le bordent.



Une flore merveilleuse explose de tous côtés, rhodos, campanules, lys orangés ou de St Bruno, etc... C'est un ravissement pour les yeux.

Arrivée au point supérieur du lac (1515 m), la vue est époustouflante et comme un aimant le lac nous attire en nous offrant une superbe salle à manger sur sa rive.



Un moment de détente

Le déjeuner au soleil a été bien agréable, certains ont même trempé les pieds dans l'eau cristalline. Mais attention ! Il y a encore peu, les glaçons devaient être bien conséquents.

Après cette petite pause réconfortante, la descente sur La Danchère par Les Selles s'avère toute aussi pentue que la montée. Ce large sentier bien ombragé est souvent pavé, l'eau qui ruisselle et le longe parfois, toute aussi vive.

Belle rando pour conclure la saison printanière.

Et comme toujours bien accompagnés par nos dévoués animatrices et animateurs. Un grand merci à eux tous.

Que les prochaines saisons soient encore très belles avec d'aussi agréables randos.

M.N. Bombenger.



Le Balisage en randonnée

Avec plus de 180 000 kilomètres de sentiers balisés, la France est particulièrement bien servie en matière de randonnée fléchée ! Néanmoins, si le balisage est des plus efficaces, quelques notions de base et un peu de vigilance s'imposent pour suivre le bon itinéraire en toute sérénité.

Depuis la création des premiers GR® en 1947 par le CNSGR (Comité national des sentiers de Grande Randonnée), ancêtre de la FFRandonnée, les balises qui jalonnent nos chemins de randonnées sont de formes et de couleurs normées.

Les différents types de balisage

	GR®	GR® de pays	PR
Continuité de sentier			
Changement de direction			
Mauvaise direction			

Les marquages peints

Ce sont les marquages les plus courants. Le balisage peut être peint sur des arbres, des murs, des poteaux, des rochers ou autres.

Les GR® : les sentiers de Grande Randonnée, balisés avec des traits horizontaux blancs et rouges.

Les GRP® : les sentiers de Grande Randonnée de Pays, balisés avec des traits horizontaux jaunes et rouges.

Les PR : les sentiers de Petite Randonnée, sont balisés d'un trait jaune.

Les panneaux

Ils peuvent être au départ ou au milieu de l'itinéraire, de forme ronde ou rectangulaire.

Au départ, les "lames" donnent des informations utiles sur, le lieu, le temps de marche, les distances, l'altitude, les directions à suivre, etc...

Au milieu, elles indiquent le plus souvent le lieu où vous êtes et la direction à suivre.



Les cairns

Ce sont des monticules de pierres érigés par les randonneurs pour indiquer le chemin ou le haut d'un sommet. Ils sont très utiles car visibles de loin. Utilisés la plupart du temps là où il n'y a pas de chemin tracé et dans les endroits où le marquage est difficile, c'est souvent le cas dans les pierriers. Attention, certains rigolos s'amuse parfois à en construire n'importe où. Ne leur faites pas aveuglement confiance.

Quelques conseils pour ne pas se perdre sur les chemins balisés

Il faut savoir que certains sentiers sont très faciles à suivre, d'autres beaucoup moins, et que cela varie suivant les conditions. Voici quelques conseils pour éviter de vous perdre :

- ✓ **Lisez les panneaux** : au début des randonnées, ils fournissent en général des informations sur le balisage ou le manque de balisage. Ils donnent également toutes sortes d'informations utiles pour votre randonnée.
- ✓ **Suivez régulièrement le balisage** : Il est très facile de marcher en suivant un chemin tracé et de ne pas faire attention au balisage. C'est souvent à ces moments-là que l'on rate un tournant.
- ✓ **Sachez toujours où vous allez et où vous vous trouvez**. Pour cela utilisez une carte, une boussole et regardez autour de vous pour vous repérer. A un certain moment, vous ne verrez peut-être plus de marquages et il faudra vous débrouiller. Cela peut être le cas dans de mauvaises conditions météorologiques (pluie, neige, brouillard...). De même, le balisage peut être effacé, emporté, arraché, ou recouvert par de la neige. En sachant où vous êtes et où vous allez, vous pourrez continuer à marcher jusqu'à ce que vous retrouviez le marquage.

Soirée théâtre

Le vendredi 30 novembre 2018, le culturel a organisé une soirée théâtre avec 50 participants.

La Compagnie Interlude a interprété *"Un temps de chien"*, une comédie écrite par Brigitte Buc, mise en scène par Laure Pinatel.

Après l'agréable moment de détente, nous avons comme à l'accoutumée, partagé avec les acteurs nos réflexions sur cette comédie bien d'actualité, mais aussi le traditionnel pot de l'amitié.

Josette Gilbodon

Vienne "la Romaine"



Après la visite guidée du musée de Saint Romain en Gal et de son site archéologique, c'est avec beaucoup de plaisir que nous nous sommes ressourcés au restaurant "une fille en cuisine".

Accompagnés par un très beau soleil printanier, nous avons parcouru les rues calmes de Vienne en passant par la cathédrale Saint Maurice, le temple d'Auguste et Livie et le Théâtre Antique qui se prépare à accueillir le célèbre festival de Jazz. Depuis le belvédère de Pipet, nous avons pu admirer tout le site de Vienne et la vallée du Rhône.

La richesse et la diversité de son histoire ont hissé Vienne au rang de Ville d'art et d'histoire.

Journée en covoiturage à Vienne, le 10 mai 2019 (8 participants).



Le festival d'art urbain "Street Art" de Grenoble et son agglomération se déroule depuis 2015

Le 16 septembre dernier, Le culturel a organisé à Grenoble, une visite guidée sur le "Street Art" (23 participants)





Voyage dans les Pouilles (du 03 au 11 avril 2019)

La région des Pouilles s'étire sur plus de 400 km et possède 836 km de côtes que bordent les mers Adriatique et Ionienne. Son histoire est marquée par une succession d'invasions : grecs, byzantins, romains, normands, souabes, angevins, aragonais, bourbons... tous y ont laissé des traces.

Gallipoli (belle ville)

Dénommée ainsi par les colons spartiates qui l'ont construite. Grecque encore la cité de Tarente ! Nous avons eu la chance de pouvoir, avec une guide passionnée et passionnante, découvrir son musée archéologique : les grecs utilisaient déjà bouillottes, hochets et "barbies" pour les enfants.

Que dire de Matera au soleil couchant, un ensemble de maisons troglodytes "les Sassi" construites sur les bords d'une ravine. Ce n'est qu'en 1954 qu'ont été relogées les 16 000 personnes qui vivaient là, après que Carlo Lévi ait mis en lumière leur situation précaire dans son roman "le Christ s'est arrêté à Eboli".

Les "Trulli" d'Alberobello



C'est un ensemble de maisons regroupées construites en forme de cône sans mortier pour être plus facilement démontables. A une époque, l'autorité locale, en la personne d'un comte surnommé "le bigleux des Pouilles", avait promulgué une loi instituant un impôt foncier : en cas de contrôle, la maison, facilement démontable, le propriétaire n'avait donc plus rien à payer.

Bari, capitale des Pouilles

C'est "Nicolas de Myra", son saint patron, qui nous accueille près de la basilique qui lui est consacrée. De pur style roman elle présente la particularité de trois arcs élevés pour fortifier la structure après un terrible tremblement de terre en 1436. Visite ensuite du château édifié par "Frédéric II de Souabe", Castel Monte, qui se laisse admirer mais suscite tant de questions ! Forteresse défensive, demeure pour la chasse aux faucons, pour les fêtes, des thermes ...

Les villes phares de la Campanie

Nous avons ensuite laissé la région des Pouilles pour découvrir : Naples ! Son histoire est elle aussi celle d'invasions et de dominations successives. Le guide nous a montré des lieux symboliques tels que la place du Plébisците, la première université, le Castel Nuovo, la via Toledo sorte de rambla napolitaine, le café littéraire Cambrinus, l'opéra de 1737, la via Servantes où se concentrent des édifices publics du temps de Mussolini. Le déjeuner a été l'occasion d'un moment agréable, avec la présence d'un chanteur qui a su mettre une belle ambiance.

Et puis Pompéi nous a livré une petite partie de ses trésors : théâtre, bains publics, lupanar, fontaines alimentées par l'aqueduc commandé par Auguste, forum, marché de viandes et de poissons, maison "du Faune", bel exemple d'une riche demeure. Un patrimoine incroyable, un témoignage poignant !

L'île d'Ischia pour terminer

Île volcanique, elle ne compte pas moins de cent sources, des fumerolles et des thermes très prisés. Le plat typique de l'île est le lapin cuit dans un pot en terre avec du thym sauvage. Nous n'avons pas eu l'occasion de le déguster mais cela ne nous a pas fait oublier tous les très bons repas que nous avons faits tout au long de notre périple. Peut-être Sylvana avait-elle raison de rappeler souvent à ses "enfants terribles" que la note en fin de séjour serait de plus trois kilos ?

Mais qu'importe, ce fut un si beau voyage !

Paule Moser



Ischia

La chapelle templière de la commanderie d'Échirolles

Chef-d'œuvre de l'architecture rustique du Moyen-Âge central, la chapelle située dans une propriété privée est en grand danger. Elle présente pourtant un intérêt historique et patrimonial exceptionnel.

Bâtie à la demande des premiers Templiers installés dans le bassin grenoblois, elle va bientôt fêter ses 800 ans. Le premier texte latin qui fait mention des Templiers d'Échirolles est daté de 1226, mais elle a sans doute été construite à la charnière des XII^e et XIII^e siècles.

Érigée avec les matériaux présents en abondance sur place, c'est-à-dire les galets du Drac, elle présente des dimensions importantes. La nef, à l'origine charpentée, mesure 12,50 m de longueur sur 6,40 m de largeur. Quant au chœur, voûté en pierres et plus étroit que la nef d'un mètre, il ajoute plus de 5 m de longueur à l'édifice.

Dans le chœur, dont la large fenêtre du chevet et les deux fenêtres latérales hautes ont été murées ou semi-murées (peut-être en 1590 lors des guerres de religion ?), la beauté simple et austère du lieu est saisissante. Les compagnons bâtisseurs choisis par les Templiers ont décoré avec soin les nervures de la voûte sur croisée d'ogives. Des petites briquettes encadrent les quatre voutains (croisement de deux ogives) qui reposent sur des chapiteaux en molasse encastrés dans les murs.



Chœur à chevet plat



Clé de voûte

La clé de voûte cruciforme, également en molasse, récupérée lorsque la voûte de pierre s'est effondrée, est conservée sur le site.

L'association GRAPHE se mobilise pour sauvegarder ce monument encore miraculeusement debout, de loin le plus ancien d'Échirolles.

Marc Mingat-Lerme

GRAPHE (Groupe de Recherches Archéologie-Patrimoine-Histoire d'Échirolles)
12 impasse Mocquet-Templiers, 38130 Échirolles. GRAPHEchirolles@gmail.com

LÉGENDES PHOTOS :

- Le chœur à chevet plat de la chapelle templière d'Échirolles (photo Direction du Patrimoine de l'Isère).
- La clé de voûte de 300 kg conservée sur place (Photo GRAPHE)

La fête des Michel-èle

À Montagne Evasion, tout le monde n'a pas la chance de partager depuis vingt ans, les bons moments de "la fête des Michel-èle", car elle a lieu le mardi au retour de la randonnée, et toujours aux alentours de la fin septembre au plus près de la St Michel.

Cela a commencé en 1999.

C'est Michèle Lantelme qui eut l'initiative. Michèle et sa famille ont la tradition de souhaiter la Sainte Fête de leurs prénoms. Elle a donc eu l'idée, "bien généreuse", pour ce mardi 28 septembre 1999, de préparer des biscuits pour les offrir aux participants de la randonnée de ce jour, veille de la St Michel.

Cela a suffi pour que tous les Michel-èle présents à cette randonnée du mardi se disent, que ce joli prénom que leurs parents leur avaient attribué pouvait être le prétexte à un moment d'amitié. Voilà la raison pour laquelle chaque année, depuis 20 ans, est reconduite la "fête des Michel-èle".

Michel Girard avec son enthousiasme naturel a vite été un des moteurs de cet évènement.



Quelques "St Michel-èle" marquantes

Il y eut des St Michel qui ont marqué plus que d'autres, comme celle où des adhérents se sont déguisés et ont entonné une chanson composée par une amie de notre regrettée Monique, tout spécialement dédiée aux Michel-èle, sans oublier celles avec des moments de petites scènes théâtrales, liées à la St Michel.

Vingt ans après la tradition perdue

Aujourd'hui la Saint Michel s'est élargie à d'autres, Christiane et Jean Claude ont rejoint la bonne confrérie des Michel pour fêter leur anniversaire.

C'est toujours encore avec bonheur que se prépare la St Michel, car l'amitié leur est aussi nécessaire que l'air. Elle naît en dehors de toute obligation et se nourrit de vécus partagés.

Jean Michel Girard et Michèle Lantelme



Bien sûr il y eut deux ou trois loupés dus à quelques absences mais cette tradition continue à surmonter joyalement l'épreuve du temps.

Chacun sa spécialité

À chaque "Saint Michel", Michèle amène toujours ses gâteaux, Michel Girard son pain et son pâté (garantis bio d'Autrans), Michel Josserand son fromage et son pain, les autres, ce qui leur semble le mieux pour agrémenter ce goûter. Beaucoup d'adhérents viennent aussi compléter ces "agapes" en apportant quelques victuailles supplémentaires : vin, fruits, gâteaux etc...



Le Tétrasyre : un oiseau menacé par nos pratiques

Notre petit coq de bruyère est l'emblème des massifs alpins. Mais le réchauffement climatique et surtout l'activité humaine signent son déclin. La déprise de l'agriculture de montagne raréfie son milieu composé de mosaïques diversifiées de forêts claires, de sous-bois, d'alternance de prairies et de landes à rhododendrons et myrtilles.

Le développement des sports de montagne lacèrent en toutes saisons son territoire ne lui laissant aucun repos et bien peu de chances de mener à bien sa reproduction.



L'hiver : une question de survie

Après un été stressant pendant lequel l'oiseau est dérangé, ses œufs et ses couvées souvent abandonnés et piétinés, l'hiver arrive vite. Il faut savoir que le Tétrasyre mobilise la quasi-totalité de son énergie à lutter contre le froid. Son alimentation est trop pauvre pour lui permettre d'effectuer des efforts et il passe 90% des périodes les plus froides au repos dans un igloo creusé dans la neige fraîche ou bien sous quelques branches abritées au sol.

Hélas, 80% de son habitat d'hivernage sont à nouveau parcourus par des hordes de skieurs et de raquettistes qui menacent sa survie sans même sans rendre compte.

Une politique globale de protection

Pour essayer d'endiguer les menaces qui pèsent sur le Tétrasyre, une importante politique de protection a été mise en place depuis quelques années, initiée par le Conseil départemental de l'Isère, avec le concours de l'Observatoire des Galliformes de montagne, des associations de protection de la nature, des alpagistes, des forestiers, des communes, des aménageurs des espaces touristiques...

La FDCI (Fédération Départementale des Chasseurs de l'Isère) est un des principaux acteurs de la conservation du Tétrasyre. Elle effectue des diagnostics pour localiser et qualifier les milieux les plus favorables afin d'établir une cartographie précise des 114 communes iséroises (sur 533) fréquentées par les oiseaux. Elle organise régulièrement des comptages, en périodes de parades, ou à la fin de l'hiver en observant les crottiers près des igloos. Elle analyse les pratiques pastorales et touristiques pour travailler avec les alpagistes, les forestiers, les aménageurs et les fédérations sportives et préconiser les mesures nécessaires à l'amélioration des conditions de survie de l'oiseau. Elle diffuse informations, dépliants et panneaux.

Des mesures spectaculaires... et des mesures simples...

Les résultats obtenus ont apporté une fragile stabilisation des effectifs, estimés à environ 2 500 oiseaux, (soit 20% des effectifs vivant en France). Dans le massif de Belledonne, du côté d'Allevard, de Combe Madame, par exemple, des débroussaillages, des travaux d'ouverture du milieu, des modifications de traçage de chemins balisés, une protection contre les câbles électriques ont permis de protéger une zone particulièrement favorable. Dans le Vercors-Nord et sur Gresse, un lourd travail a été effectué, y compris dans l'emprise des domaines skiables. Des fanions, des filets, des panneaux d'information signalant la présence du Tétrasyre ont été implantés. Les bords de certaines pistes sont balisés pour protéger sa zone d'hivernage. Certaines portions de trail ont même été déviées !

Et nous, que pouvons-nous faire ?

Etre pleinement conscients que nous partageons le territoire vital d'une faune fragile et que nous pouvons être plus vigilants dans nos pratiques. Il est important de respecter les panneaux et consignes implantés sur les sites, important de ne pas piétiner les sous-bois n'importe où, important de sensibiliser notre entourage.

À ce prix-là, promis, vous pourrez assister à l'aube des clairs matins de mai, aux magnifiques parades nuptiales du Tétrasyre, toutes plumes déployées.

Mireille Holtzer

Sources : FDCI, photo B.Bellon

Pour plus d'informations sur le Tétrasyre : : www.montagne-evasion38.fr

