

Le Journal



« L'unique moyen de savoir jusqu'où l'on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher » (Henri Bergson)

SOMMAIRE

- p. 2-3-4-5 : Tout sur l'association
- p. 6-7 : Bilan des activités et des finances
- p. 8-9-10-11 : Séjours
- p. 12-13 : Culturel
- p. 14 : Gymnastique
- p. 15 : Formation
- p. 16-17 : Vie associative
- p. 18 : Matériel
- p. 19 : Livres
- p. 20 : 40^{ème} anniversaire

Montagne Évasion

Maison du sport
3 rue de la Liberté
38130 Échirolles

Permanences tous les vendredis
de 10 h à 11 h30
(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 :

Mireille Holtzer

Réalisation :

Jean-Pierre Belle
Mireille Holtzer

Impression :

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

Dépôt légal : Décembre 2022

N° ISSN : 1283-3290

Crédits photos :

1^{ère} de couverture, JP. Belle et P. Reyx
P. 2, M. Holtzer
P. 8, N. Pelletier Corvi
P. 9, P. Holtzer
P. 10, JP. Belle, P. Reyx
P. 11, M. Marly, JP. Paissaud
P. 13, N. Pelletier Corvi
P. 14, JP. Paissaud
P. 15, P. Holtzer, JP. Belle
P. 16, 17, JP. Fournier

Ils nous ont quittés cette année

Solange Despaty adhérente
pendant 5 ans membre du
Conseil d'Administration

Rose-Marie Peronnard Perrot
adhérente depuis plus de 30 ans
Claude Guy adhérent

Germain Barthélémy
et **Jean Debrucq**
Ces deux derniers étant
des anciens adhérents.

En bref !

Montagne Évasion : une association qui se porte bien

La COVID a beaucoup impacté pendant trois ans la vie associative et les habitudes des seniors.

De nombreuses associations n'ont pas pu résister à la pression, quel que soit le domaine, social, sportif ou culturel.

Puis la crise économique s'est invitée, intensifiant les fragilités. Un exemple : les tarifs des cars ont augmenté de 47% en 2022 puis de 10% pour ce début de saison. Malgré tous ces facteurs défavorables, Montagne Évasion a bien résisté et nous en sommes fiers.

Grâce à votre forte mobilisation, à votre fidélité. Grâce au travail formidable de tous les bénévoles. Grâce aussi à des projets nouveaux, une ouverture et une meilleure communication.

Nous avons perdu peu d'adhérents et gagné de nouveaux membres : 20 l'an passé, 23 cette année.

Nous avons même, cuvée exceptionnelle, 3 adhérents qui postulent cette année au brevet fédéral d'animateur randonnée !

Nous avons densifié la convivialité des moments d'échanges, participé à de belles réalisations comme l'Échi'Rando, inauguré un cycle de rencontres-débat sur la santé, la sécurité, l'environnement.

Malgré les difficultés, nous avons maintenu nos propositions de séjours et d'escapades culturelles. Et nous préparons avec enthousiasme le 40^{ème} anniversaire de Montagne Évasion. **Retenez bien cette date : ce sera le 7 juin 2023.**

C'est donc le bilan d'une année riche en activités que nous égrenons au fil de ce journal. Et c'est avec un grand plaisir que nous vous présentons aussi nos projets pour l'année 2023.

Nous avons tant besoin de belles expériences de vivre ensemble, de solidarité et d'amitié !

Mireille Holtzer



Anniversaire au sein des animateurs

René Gavaille : notre superbe nonagénaire

C'est avec plaisir et beaucoup d'émotion que nous avons fêté en juin dernier les 90 ans de notre président d'honneur :

René Gavaille.

René, c'est notre maître à tous. Pas d'ordinateur ou GPS, certes, mais il est le wikipedia vivant des randonnées de Montagne Évasion, la mémoire sans disque dur de plusieurs décennies d'animation rando, le possesseur de méthodes sans bug pour maîtriser, sans téléphone et sans GPS, la cartographie et l'orientation juste avec une carte et une boussole. Et tous les ans, ses sessions de formation passionnent les adhérents.

Bref, c'est un nonagénaire à l'air non âgé !

Merci infiniment René, au nom de tous les adhérents de Montagne Évasion pour ce bel engagement et cette immense fidélité.

Ils raccrochent

Jacques Iltis

Après vingt ans de bons et loyaux services au sein de Montagne Évasion, Jacques Iltis pose sa casquette d'animateur, mais continue fidèlement de randonner avec Montagne Évasion.

Il s'est engagé dans l'association à peine en retraite, a goûté à tout avec bonheur, aux randonnées, aux séjours,



aux escapades du Culturel, et aux formations. Il s'est jeté dans l'aventure en reprenant en 2005 la réalisation du journal. La même année, il a été organisateur d'une belle exposition de photos sur l'association à la Butte.

Mais son plus beau rôle est celui d'animateur, depuis 2003 jusqu'à l'an passé.

Robert Chaumat

Notre troubadour accompagnateur joue de la flûte, possède une science infinie de la botanique mâtinée d'une passion pour le patrimoine et la culture. Chaque année, ses séjours à thèmes ont ravis des dizaines d'adhérents. Robert s'est retiré pour arpenter plus tranquillement sa vie et ses montagnes.

Mireille Holtzer



Vos référents 2022/2023

Membres du conseil d'administration et Bureau

Voire page 4

Président d'honneur

René Gavaille

Vérificatrices aux comptes

Michèle et JeanMarly

Activités culturelles

Josette Gilbodon-Bert
et Enza Descombes

Activités sportives

Coordinateur des animateurs :

Jean-François Dussert

Planning : Raphaël Martinez

Randonnées pédestres :

Mardi :

Roman Gomez et Nicole Pelletier Corvi

Jeudi journée :

Rave Jean-Claude et André Cabrera

Jeudi ½ journée :

Michel Bouyneau

Raquettes :

Sorties journée : Jean-François Dussert
Francis Fontaine et Roman Gomez

Sorties ½ journée :

Raphaël Martinez et André Cabrera

Ski de piste :

Jean-Michel Girard et Michel Girard

Ski de fond :

Michel Bouyneau et Michel Girard

Gymnastique : Jean-Pierre Paissaud
et Bernard Manent

Carto-topographie :

René Gavaille et Jean-Claude Rave

Responsable D.V.A. :

Jacques Buratti

Suivi pharmacies : Jean-Claude Rave

Formation, tirage de cartes :

Gisèle Serre et Jean-Claude Rave

Répondeur - annonce :

René Gavaille - Yolande Fargier -

Marie-Noëlle Bombenger

Site internet

Mireille Holtzer - Nicole Tartamella -
Pascal Holtzer

Relations extérieures

Relations extérieures :

Mireille Holtzer

Cars Perraud :

Nicole Pelletier Corvi

PGHM/ANENA : Francis Fontaine

CDRP 38 : Gisèle Serre



Le Bureau



Présidente
Mireille HOLTZER



Vice-présidente
Nicole TARTAMELLA



Trésorière
Josette COQUARD



Secrétaire
Anne PERRIN



Secrétaire adjointe
Françoise BESSET



Elu Bureau
Michèle BRONNER



Elu Bureau
Enza DESCOMBES



Elu Bureau
Josette GILBODON



Elu Bureau
Jean-Claude RAVE

Les membres élus au C.A.



Wanda
BELLE



Michel
BOUYNEAU



Jacques
BURATTI



Marie-Noëlle
BOMBENGER



André
CABRERA



Yolande
FARGIER



Roman
GOMEZ



Alain
LESCURE



Jean-Pierre
PAISSAUD



Nicole
VANIN

Les animateurs



Jean-Pierre BELLE
Randos. Raquettes



Michel BOUYNEAU
Randos. Ski de fond



Michèle BRONNER
Randos. Raquettes



André CABRERA
Randos. Raquettes



Laurent CLARAMOND
Randos



Nicole PELLETIER CORVI
Randos. Raquettes



Jean-François DUSSERT
Randos. Raquettes



Enza DESCOMBES
Activités culturelles



Maurice DUSSERT ROSSET
Randos



Francis FONTAINE
Randos. Raquettes



René GAVOILLE
Randos. Raquettes



Josette GILBODON
Activités culturelles



Jean-Michel GIRARD
Randos. Raquettes. Ski



Michel GIRARD
Ski de piste. Ski de fond



Roman GOMEZ
Randos. Raquettes



Pascal HOLTZER
Randos. Raquettes



Jean-Yves LACOUR
Randos. Raquettes



Gérard MALÉ
Randos



Bernard MANENT
Gymnastique



Raphaël MARTINEZ
Randos. Raquettes



Jean-Pierre PAISSAUD
Randos. Raquettes. Gym



Jean-Claude RAVE
Randos. Raquettes



Jean REVEL-MOUROZ
Randos. Raquettes



Gisèle SERRE
Randos

Bilan des activités de l'encadrement

Après les saisons COVID et malgré les difficultés économiques, la reprise des activités s'est avérée tonique. Nous avons réalisé la quasi-totalité du programme prévu avec une bonne participation des adhérents

Randonnées automne

Mardi : 6 sorties + 1 sup
Moyenne de participants : **45**

Jeudi jour : 6 sorties + 1 sup
Moyenne de participants : **45**

Jeudi demi-journée : 6 sorties
Moyenne de participants : **45**

Les sorties supplémentaires ont été communes mardi jour + jeudi jour

Randonnées hiver

Jeudi jour : 6 sorties
Moyenne des participants : **37**

Jeudi demi-journée : 6 sorties
Moyenne de participants : **40**

Ski de fond : 6 sorties
Moyenne des participants : **10**

1 sortie sup raquettes + ski de fond : **53**

Ski alpin : nombre inscrits, y compris séjour : **40**



Gymnastique

Les lundis soirs

28 séances

Moyenne des participants : **14**

Randonnées printemps

Mardi : 6 sorties + 1 sup
Moyenne de participants : **36**

Jeudi jour : 6 sorties + 1 sup
Moyenne de participants : **36**

Jeudi demi-journée : 6 sorties
Moyenne de participants : **41**

Les sorties supplémentaires ont été communes mardi jour + jeudi jour

Séjours et voyages

Janvier : Séjour Ski à Montgenèvre

Mai : Séjour marche et méditations en Ardèche

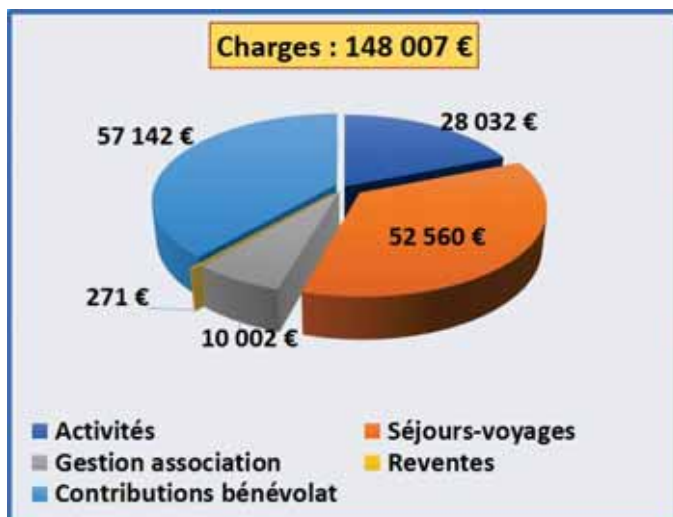
Mai : Séjour moyens marcheurs dans le Larzac

Juin : Séjour grands marcheurs dans les Pyrénées

Culturel : 3 escapades à Grenoble et en Rhône-Alpes

Bilan financier

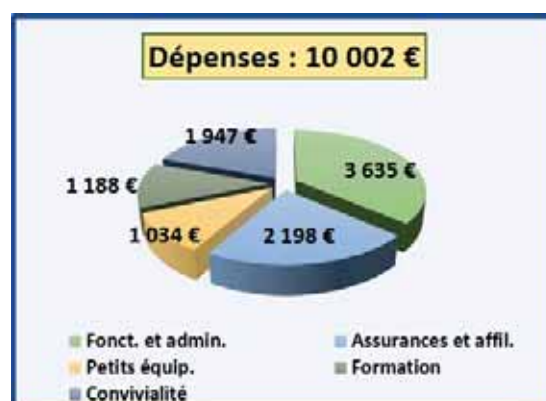
Bilan par grandes catégories



Bilan des activités



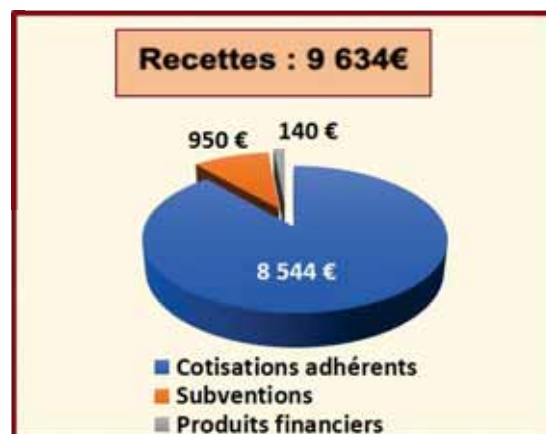
Répartition en gestion



Séjours et voyages



Ce qu'il faut retenir
 Malgré une gestion rigoureuse, et une subvention exceptionnelle de la Ville, nous accusons une perte de **204 €**.





Explosion de joie à Montgenèvre



ZOOM

- Du 22 au 28 Janvier 2022
- 35 participants
- Club Vacances du Soleil de Montgenèvre



On les a accueillis à bras ouverts et « la sauce » a pris immédiatement.

La neige était au rendez-vous. Il n'y en avait pas de trop mais elle était d'excellente qualité. A l'ouverture le matin c'était un réel plaisir de glisser sur une piste vierge, travaillée avec soin comme du velours. Avec en prime le soleil et des températures acceptables pour un mois de janvier, tous ces ingrédients ont suffi et contribué largement à notre bonheur.

Une semaine de rêve.

Nos organisateurs avaient prévu une journée de ski à Serre Chevalier (forfait compris dans notre séjour) pour ceux qui voulaient changer de montagne.

Succès de la journée. Une trentaine d'adeptes a participé à l'aventure sous la houlette de deux « payses » de Serre Chevalier (j'ai nommé Josette et Anne) qui ont fait découvrir tous les atouts de cette belle station.

Bilan de la semaine positif à 100% dans tous les sens du mot positif ! Positif car ce fut un séjour extraordinaire bien organisé et mené de mains de maîtres par nos trois animateurs Jean-Michel, Michel d'Autrans et Michel. Merci à eux. Et positif dans le mauvais sens du terme puis que certains d'entre nous sont rentrés positifs à la Covid ! Un contretemps plus ou moins fort pour certains qui fut vite oublié.

Pour finir et terminer la saison de ski, nous nous sommes tous retrouvés le 7 avril au Chalet Suisse à Autrans sous la neige !

Pour partager un excellent repas dans la joie et la bonne humeur en attendant le prochain séjour de ski.

Nicole Pelletier Corvi

Quel bonheur en ce samedi 22 janvier 2022 au Club Vacances du Soleil de Montgenèvre.

Les skieurs de Montagne Évasion se congratulent, ils sont émus, heureux de se retrouver après deux ans de crise sanitaire, crise qui nous a ébranlés dans nos certitudes et tenus loin des pistes de ski. L'inquiétude jusqu'au dernier moment que le séjour n'ait pas lieu nous fait accepter toutes les contraintes mises en vigueur, port du masque obligatoire, distanciation, apéros sans danse, pass sanitaire ! Mais l'essentiel est là, on va enfin pouvoir skier. Montgenèvre situé à la frontière italienne, est un village montagnard au cachet authentique, au cœur d'une forêt de mélèzes et de pins. Tantôt en France, tantôt en Italie, les longues pistes se croisent et s'entrecroisent avec des pentes et des dénivelés de fou. Ce qu'il nous faut pour assouvir notre soif de glisse et de liberté dans les grands espaces. Le village Club du Soleil ne nous est pas inconnu puisque c'est la troisième fois que nous y déposons nos spatules. Le confort des chambres, la restauration en buffet à volonté, l'Open Bar sont toujours bien appréciés. Petit plus cette année un orchestre rythmait nos soirées apéritives et a été largement plébiscité.

Grande nouveauté au sein de notre groupe

Michel notre bien aimé coach a persuadé ses amis d'Autrans d'intégrer et de venir grossir les rangs de Montagne Évasion. Ils nous faisaient un peu peur ces gens du plateau, nés sur des skis ! Nous étions intimidés par leur « pédigree » de skieurs.



Marche et méditations : une douce harmonie

Ce sont 18 joyeuses personnes qui au matin ensoleillé du 26 avril ont pris la route pour Vogüe en Ardèche, pour la seconde édition du séjour Marche et Méditations.



Ce premier jour, la route fut buissonnière, tourisme et découverte, Crest et sa célèbre tour, pique-nique au bord d'un lac vers Montélimar et Alba la Romaine et ses ruelles anciennes.

Vogüe nous a accueillis en fin d'après-midi, joli village d'Ardèche bordé de falaises au pied desquelles coule l'Ardèche. Accueil fort chaleureux au Domaine Lou Capitelle. Confort et gourmandise.

Notre séjour s'est partagé entre méditations le matin et en soirée : méditations intéressantes et fort variées, chants, danse, exercices de respiration, relaxation, étirements, prise de conscience de notre corps, et les balades dans la campagne environnante, la garrigue en fleurs et odorante en ce début de printemps ou les bords de l'Ardèche avec le chant de l'eau et sa verdure luxuriante. Notre groupe a rapidement



trouvé son rythme. Pendant ces quatre belles journées, la tolérance, l'empathie et la bonne humeur ont été notre quotidien.

Nous avons fait le plein d'énergie, de sérénité, de paix intérieure, de pensées positives.

Ces moments ont été d'un grand réconfort et de lâcher prise.

De belles sensations qui apportent souvent la réconciliation avec soi-même. Merci à André pour son investissement et sa patience à notre égard, merci également à Pascal notre gentil organisateur en duo avec André.

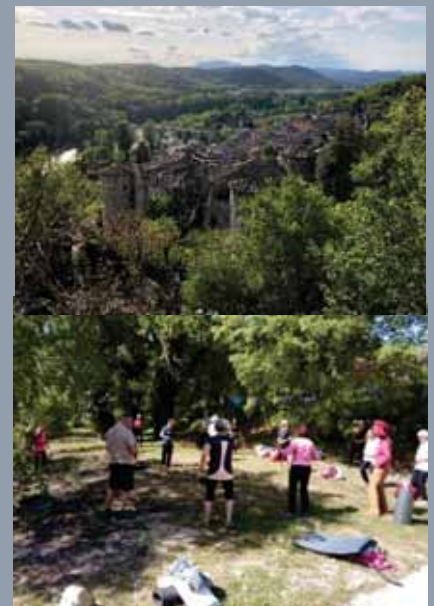
Il a fallu se quitter, beaucoup de rires, de sourires et aussi d'émotions et avec une envie commune, se retrouver prochainement pour une autre aventure Marche et Méditations.

Dany Robin



ZOOM

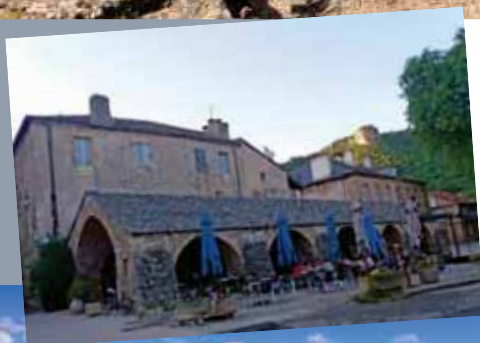
- Du 26 au 30 avril 2022
- Au village vacances Lou Capitelle à Vogüe Ardèche
- 18 participants
- Animateurs André Cabrera et Pascal Holtzer



Balade dans l'Aveyron

ZOOM

- Du 21 au 28 Mai 2022
- Nant (Aveyron).
Village de vacances
« Le Roc Nantais »
- 28 participants



Nous sommes des « moyens marcheurs » heureux de nous retrouver du 21 au 28 Mai, hébergés à Nant dans l'Est du département de l'Aveyron, beau village sur la rivière Dourbie, frontière entre le Causse Noir (au Nord) et le Larzac (au Sud).

Le village de vacances est sous le « Roc Nantais » dont il porte le nom : nous en ferons l'ascension dès le premier jour ! Les chambres sont très confortables et le service des repas très bien organisé : chacun se sert ou est servi au buffet, comme le panier pique-nique sans avoir à faire la queue malgré le grand nombre de résidents. Très beau village de Nant avec un magnifique ancien marché couvert voûté de très belles arches, idéal pour « le coup de bière » au retour de rando ! Nous sommes à proximité du viaduc de Millau et du site du projet de 1972 d'extension du camp militaire sur le Larzac auquel, après de puissantes actions militantes, Mitterrand a mis fin dès son élection en 1981.

Avec une météo favorable, nous allons faire des randos très variées : sites géologiques surprenants, le cirque de Navacelles et son moulin, le défilé des Cannelets que l'on ne parcourt qu'à condition d'avoir posé le sac à dos !

Très belle rando aussi, au-dessus de la vallée du Tarn, aux villages troglodytes. Nous aurons quand même un épisode de pluie pour visiter La Couvertorade, village fortifié dont nous allons avoir du mal à apprécier la majesté.

Nous terminerons avec une promenade de 200m de dénivelé jusqu'au sommet du Mont Aigoual, paroxysme de la météo hexagonale, rendez-vous de l'Atlantique avec la Méditerranée. Là-haut nous retrouverons automobiles et grosses motos, mais nos moniteurs toujours aux petits soins nous dénicheront un coin au calme pour pique-niquer dans la végétation avec une vue imprenable immense jusqu'au Mont Lozère !

Les plus courageux iront après dîner aux animations avec une soirée cabaret absolument époustouflante qui a eu les honneurs de « Échappées Belles » : dix jours de tournage en 2020 pour une minute trente de l'émission d'une heure et demie ! Quelques marcheurs feront une journée de repos : promenade au viaduc de Millau, visite du beau village de Cantorbe à cinq minutes de voiture de Nant.

Quelle semaine ! Un grand merci à nos animateurs Jean-François et Francis et merci à tous d'entretenir cette ambiance amicale si chaleureuse !

Philippe et Christiane

Les bons marcheurs en Vallée d'Ossau

ZOOM

- Du samedi 2 au samedi 9 juillet 2022
- Vallée d'Ossau, Gourette, Pyrénées Atlantiques Parc National des Pyrénées
- 16 participants
- Animateurs Jean-Pierre Paissaud et Michèle Bronner



Le samedi 2 juillet, aux premières lueurs du jour, 4 voitures pleines de 16 vaillants randonneurs ont quitté Échirolles pour s'élancer à l'assaut des Pyrénées, sous la houlette de Jean-Pierre et Michèle.

Après avoir slalomé entre les bouchons de ce premier grand week-end de départ en vacances, aperçu les remparts de Carcassonne, nous avons eu nos premières impressions de Pyrénées avec une dernière étape sur la route spectaculaire du Col d'Aubisque par le Col de Soulor depuis Argelès-Gazost.

Puis, c'est l'arrivée au centre Belambra de Gourette, tout au bout de la Vallée d'Ossau, si près de la montagne qu'on a l'impression de la toucher...

A commencé alors un séjour passionnant. Nous avons été immédiatement conquis par cette ambiance pyrénéenne : de la verdure, toujours de la verdure, et juste au-dessus, sans transition, des rochers gris majestueux. Six jours de randos dans des paysages sublimes... Chaque jour, nous avons découvert de nouveaux lacs. Lors de la première sortie aux lacs d'Ayous, nous en avons vu pas moins de six, de Bious Artigues en passant par Roumassot, Miey, Gentau, Bersau et Casrerau et, plus tard dans la semaine, au Lac d'Anglas, il y a même eu une baignade...

Nous avons également été fascinés par le pic du Midi d'Ossau et son univers minéral au milieu de sommets s'étendant à perte de vue.

Si à notre grand dam, nous n'avons pas rencontré d'ours, partout, nous avons évolué au milieu de chevaux en liberté, si peu farouches qu'on pouvait s'en approcher tout près et prendre des photos inoubliables. La flore de juillet aussi était au rendez-vous avec, notamment, ses innombrables iris sauvages.

Il y a eu les épisodes sportifs avec le grand pierrier du pic du Midi d'Ossau et la montée au lac d'Uzious le long d'une ancienne conduite forcée. Emotions garanties, toujours dans les meilleures conditions de sécurité... Les épisodes touristiques aussi, avec une incursion en Espagne au col du Pourtalet, mais surtout le petit train touristique d'Artouste à Fabrèges. C'est le train le plus haut d'Europe avec un parcours vertigineux de 10 km à près de 2000 m d'altitude, à vous couper le souffle !

Et puis toujours, le plaisir de marcher dans un environnement exceptionnel, la bonne humeur et l'éblouissement face aux paysages

Même si nous avons été un peu surpris par la météo, puisque pendant que la France entière était paralysée par la canicule, nous nous trouvions dans la seule petite bande grise de la carte, tout en bas du pays, nos deux accompagnateurs ont su profiter des rares moments de brouillard et de pluie pour nous faire découvrir des ambiances plus mystérieuses, presque envoûtantes, au-dessus des pistes de Gourette ou le plateau de la Técoùère, zone humide et de verdure, vers le col de Marie Blanque et la cabane Lasbordes en partant de la petite chapelle de Houndas.

Chaque soir, à notre retour au centre, détente et ambiance garanties avec les activités organisées par les jeunes animateurs Belambra, dynamiques et compétents, soirée Casino, spectacle de rock et bien d'autres encore.

Le samedi 9, quand il a fallu penser au retour, le temps nous avait paru bien court....

Je crois qu'il nous faut remercier chaleureusement Jean-Pierre et Michèle d'avoir su nous faire découvrir cet univers différent de notre monde alpin dans des conditions aussi favorables.

Michèle Marly

La culture dans tous ses états

Quand on aime, on ne compte pas ! Nos animatrices du Culturel tellement déçues de n'avoir pu organiser un grand voyage ont proposé des excursions et visites régionales. Avec le musée Champollion, l'Horloge Solaire du lycée Stendhal, le Palais Idéal du Facteur Cheval et la Cité du Chocolat Valrhona. Quelle bonne idée. Merci à Josette et Enza pour la réussite de ces excursions originales.

Champollion : deux frères au service d'une passion



Ce 25 novembre, nous, les 15 participants, étions désireux de savoir ce que cachait le nom illustre des " Champollion". Nos guides nous ont véritablement fait découvrir les relations entre les deux frères, leur parcours de vie et la période de bouleversements historiques qu'ils ont traversée.

Notre journée s'est déroulée le matin dans la maison familiale de Vif, qui héberge le Musée depuis son acquisition par le département en 2001. Après une pose à midi à « la Table Ronde », restaurant fort apprécié, nous avons poursuivi notre

découverte à Grenoble, qui possédait une attractivité importante à l'époque où "les Champollion" y ont travaillé et étudié.

L'union fait la force

Jean-François Champollion (1790 - 1832), considéré comme le père de l'égyptologie, a séjourné à plusieurs reprises à la maison familiale de Vif, "Les ombrages". Elle appartenait à la famille Berriat et devint la résidence de Jacques Joseph, l'aîné de la famille, après son mariage avec Zoé Berriat en 1807. Documents, livres, objets, description des sites égyptiens (notamment de l'expédition franco-toscane de 1828-1829), vidéos, occupent deux étages de cette maison de Maître au décor bourgeois. L'installation du Musée dans le domaine familial permet de comprendre les relations profondes qui existaient entre les deux frères et leurs conséquences. L'aîné, en effet, prit en charge totalement l'éducation et la formation de son jeune frère à partir de 1801 quand ce dernier vint le rejoindre à Grenoble. Le soutien financier de l'aîné et sa détermination permirent au jeune surdoué d'acquérir de solides connaissances (latin, grec, hébreu) qu'il



utilisera avec brio : entré à 14 ans au Lycée impérial (aujourd'hui Lycée Stendhal) avec une bourse, il est admis trois ans plus tard au Collège de France à Paris, pour étudier les langues orientales.

La passion de l'Égypte

Commence alors un long parcours de recherches pour déchiffrer cette langue mystérieuse utilisée par les pharaons. J.F. Champollion y consacra toute son énergie jusqu'à sa mort en 1832. Sa fascination pour l'Égypte ancienne et le peuple égyptien est résumée par ses propres paroles : « Je suis tout à l'Égypte, elle est tout pour moi ». Précisons que nos guides, le matin à Vif et l'après-midi à Grenoble ont fortement contribué à l'intérêt de cette journée.

Christiane Podymski



L'horloge solaire du lycée Stendhal et la Chapelle des Pénitents : Une richesse peu connue

Notre guide, passionné et passionnant, a expliqué à notre vingtaine de participants qu'en 1673, le Lycée Stendhal, était un collège de Jésuites. Le Père Bonfa y enseignait la théologie et les mathématiques. Influencé par le célèbre père Kircher, auteur d'un traité sur les cadrans solaires, il publia des observations astronomiques.

Aidé de ses élèves, il traça une œuvre de 100 m² de murs et de plafonds dans l'escalier entre le 1^{er} et le 2^{ème} étage, laissant une horloge solaire unique au monde.

Incroyables calculs de précision

Un petit miroir est fixé sur l'appui de chacune des deux fenêtres de la façade sud et réfléchit le rayon du soleil faisant une tache lumineuse qui se déplace au fil des heures sur les lignes tracées. On peut ainsi lire l'heure solaire



parfois à la seconde près, mais aussi le nombre d'heures écoulées depuis le lever ou le coucher du soleil, le jour, le mois, la saison, le signe du zodiaque.

Plusieurs tables sont peintes sur les murs : l'Horloge universelle qui donne l'heure dans différentes parties du monde ; un calendrier lunaire qui permet de déterminer le jour de la lune ; et l'horloge nouvelle qui

détermine l'heure de la lune en fonction de celle du soleil et réciproquement.

Cette excursion prit fin dans la rue Voltaire pour visiter la Chapelle des Pénitents. L'entrée s'est faite par une petite porte bien mystérieuse. La chapelle, encore dans son « jus » ne demande qu'à être restaurée, mais quand ?

Ce fut un bel après-midi de printemps.

Nicole Pelletier Corvi

Une histoire de Palais : l'un en pierres, l'autre en chocolat

Le soleil était au rendez-vous ce 11 mai et c'est sous un ciel d'un bleu intense que nous avons passé notre journée.

Comment le Palais Idéal est sorti tout droit de l'imagination du Facteur Cheval.

Avec ce qu'il rapporte de ses longues tournées à pied de plus de 40 km par jour, le rêve de Joseph Ferdinand Cheval prend forme dans son potager. « *Le soir à la nuit close quand le genre humain repose, je travaille à mon palais. De mes peines nul ne saura jamais* ». Ce Palais Idéal est aujourd'hui considéré comme une référence mondiale de l'art brut. Il fut classé monument historique en 1969 au titre de l'art naïf. J.F Cheval aura consacré 33 ans, 10 000 journées, 93 000 heures à son Palais, sur lequel il grave « *Travail d'un seul homme* ». Il l'achève à 76 ans et se trouve assez courageux pour bâtir ensuite son tombeau, tout aussi singulier, au cimetière de Hauterives durant 8 ans. Il décède à l'âge de 88 ans.



Un monde délicieux pour le palais

Après cette visite du Palais Idéal, qui nous a ébahis, surpris et enchantés, direction Tain l'Hermitage pour découvrir la Cité du Chocolat Valhrona. Une expérience 100% chocolat ! Pour commencer nous avons pris place au restaurant pour une expérience dans laquelle le chocolat est omniprésent au menu. Les chefs associent subtilement le chocolat ou le cacao aux viandes, aux poissons ou aux légumes, pour

des sensations gustatives inédites. Une expérience culinaire originale et surprenante et au bout du compte, fort appréciée par tous. Ensuite nous avons poursuivi dans l'ancre du chocolat par un parcours pédagogique et ludique avec un atelier faisant appel aux cinq sens axé sur le plus énigmatique : le goût et ses mystères au travers d'expériences sensorielles. Et pour terminer bien sûr un passage en boutique s'imposait où personne n'a pu résister !

Nicole Pelletier Corvi

Les bienfaits de la gym pour les seniors

En complément, ou plutôt en préparation aux différentes activités physiques de Montagne Évasion : randonnées pédestres, randonnées raquettes, ski de fond et ski alpin, des séances de gym ont lieu tous les lundis.

L'accès en est malheureusement limité, les animateurs pratiquant la discipline l'étant aussi. A la lecture de cet article, si des vocations à l'animation de séances venaient à naître, elles seront les bienvenues, la relève devant être assurée.

L'activité physique est un facteur déterminant pour la santé et le bien-être. Voilà pourquoi on incite les seniors à pratiquer régulièrement des activités sportives adaptées à leurs conditions physiques. La gymnastique, entre autres, se présente comme une solution pour lutter naturellement contre les effets et désagréments de l'avancement en âge. Les exercices sont simples, non traumatisants. Les bénéfiques sont importants lorsque la pratique est régulière.

Les exercices de renforcement musculaire, d'étirement et d'assouplissement entretiennent le tonus musculaire et la souplesse des articulations, mais aussi la coordination et l'équilibre. Ils améliorent la posture, sans oublier les exercices de respiration qui vont favoriser détente et relaxation pour un bien-être général...

Echauffement, renforcement musculaire, cardio, étirements et relaxation sont ainsi les principaux temps de chaque séance dans une ambiance conviviale et musicale.

Jean-Pierre Paissaud



Assouplissement

Souplesse et étirement du dos et du cou.

En position assis sur une chaise, le dos correctement calé sur le fond du siège, bien droit. Croiser les doigts puis retourner les paumes de main vers l'extérieur, tendre les bras à l'horizontale, pousser le plus loin possible devant, la tête est relâchée entre les épaules, le regard porté vers le sol.

Maintenir la position pendant 3 respirations, relâcher, répéter 4 à 5 fois.



Cardio

En position debout, les bras le long du corps et les pieds joints.



Décaler simultanément le pied droit de 50 cm sur la droite et relever les bras tendus au-dessus de la tête en fléchissant légèrement la jambe d'appui, revenir en position initiale, et reprendre le même mouvement sur la gauche.

Répéter 2 à 3 séries de 5 mouvements à droite et 5 à gauche.



L'animation en formation

Tout au long de cette année nos animateurs et adhérents ont participé à diverses formations dans le but d'enrichir leurs savoir que ce soit dans les domaines de la cartographie ou de la sécurité en montagne pendant l'hiver ou même un rappel pour les secouristes.

FORMATIONS 2021/2022

- **Remise à niveau PSC1** (Prévention et Secours Civiques de niveau 1) - 10 animateurs
- **Entraînement DVA** (détection de victimes d'avalanche) à Chamrousse - 12 animateurs
- **Formation Anena** (association nationale pour l'étude de la neige et des avalanches) à Pipay - 10 animateurs
- **Formation cartographie et orientation** - 15 adhérents



Du nouveau chez les animateurs

2022 : excellent cru ! Quatre adhérents sont venus renforcer l'équipe des animateurs

Le premier, **Jean Revel-Mouroz (1)**, (dit Jeannot pour les amis) est déjà diplômé. Il a rejoint notre équipe après avoir longtemps encadré la section randonnée de la GV Echirrolles.

Laurent Claramond (2), **Jean-Yves Lacour (3)**, et **Gérard Malé (4)**, après une ou deux saisons parmi nous se sont portés volontaires pour acquérir le brevet fédéral d'animateur randonnée. Attentifs, curieux, et les mollets tout neufs (ou presque...), ils sont au programme des diverses sorties et font leurs armes sur le terrain aux côtés de leurs tuteurs. Bonne réussite, et merci pour votre engagement.

Mireille Holtzer



1



2



4



3



L'Échirolloise de retour avec Montagne Évasion

L'Échirolloise de retour ... avec Montagne Évasion

En raison du Covid, Sport10 avait dû renoncer à l'organisation de cette belle fête dédiée à la lutte contre le cancer du sein : « l'Échirolloise ».

Le 12 mai 2022, le parc et les sentiers de la Frange Verte ont accueilli plus de 600 participants. Pendant plusieurs mois, nos animateurs ont travaillé avec les dirigeants de Sport10 pour tracer des parcours attractifs et sécuriser l'Echi'Rando (10km). Ils ont balisé les itinéraires et encadré les participants et ce fut une très belle réussite.

L'Échirolloise 2023 se déroulera le 14 mai et nous serons à nouveau aux côtés de nos amis de Sport 10. Venez nombreux représenter les couleurs de Montagne Évasion !

Mireille Holtzer



Participations diverses

Septembre 2021 : Forum des Sports

Décembre 2021 :
AG de OSE

Avril 2022 : Rando pour Tous
AG de l'Anena

Juin 2022 : L'Échirolloise et l'Échi'Rando

Diverses manifestations avec la Ville
et la vie associative



L'assemblée générale de Montagne Évasion s'est déroulée le 9 novembre

LES RENCONTRES DE MONTAGNE ÉVASION :

Un cycle trimestriel pour informer les adhérents

Randonner, c'est bien. Mais se retrouver pour parler santé, sécurité et environnement avec des professionnels dans le cadre de nos pratiques, c'est important et enrichissant.

Nous avons lancé le cycle des « Rencontres de Montagne Évasion » à l'automne 2022, avec une première soirée autour de l'activité physique pour les seniors et la prévention cardiovasculaire en montagne.

Notre intervenant Noé Musso, est accompagnateur moyenne montagne, éducateur sportif en réadaptation cardiaque au Club Cœur Santé de Grenoble. (Fédération Française de Cardiologie)

Salle comble ! Même trois élus : Daniel Besson, conseiller départemental et 2^{ème} adjoint au maire d'Echirolles pour l'environnement et les transitions, Pierre Labriet, adjoint aux sports et Cedric Brest, conseiller délégué aux relations avec les clubs sportifs étaient présents, forts intéressés par cette initiative.

La régularité de la pratique sportive

Noé Musso s'appuyant sur son expérience et sur des documents a tout de suite planté le décor : la régularité de la pratique sportive, sans exploit et en tenant compte de son âge et de ses aptitudes, c'est LA bonne méthode pour entretenir l'ensemble du fonctionnement de notre corps. Alors, oui, la randonnée hebdomadaire doit être complétée par une activité d'au moins une demi-heure quotidienne.

Randonner : un plaisir à maîtriser

Puis Noé a expliqué le rapport entre dénivelé, respiration et rythme cardiaque. De nombreux points ont été abordés : le démarrage en douceur, l'échauffement, la récupération et les étirements.



Le débat qui s'est engagé entre les adhérents, les animateurs et l'intervenant a été riche.

Et les informations retenues. Il paraît même que nos animateurs sont encore plus aux petits soins avec les adhérents qu'avant...

La soirée s'est terminée autour d'un pot convivial où les échanges se sont poursuivis.

La 2^{ème} « Rencontre de Montagne Évasion », sur le thème de la sécurité aura lieu le 24 février 2023, avec l'intervention de la CRS Alpes, responsable des secours en montagne.

Mireille Holtzer

Comment régler son sac à dos

Il existe plusieurs sangles de réglage et chacune a une vraie utilité. Assurez-vous de bien comprendre leur fonctionnement afin que rien ne pèse au mauvais endroit et ne vous fasse mal.

Tout d'abord...

Il est évident que le réglage doit se faire avec un sac à dos rempli !

Puis vous desserrez toutes les sangles.

1 - La ceinture lombaire (ou ventrale)

Elle se trouve au niveau des hanches. C'est le centre de gravité de votre sac à dos. Grâce à elle votre chargement ne va pas vous briser le dos et peser majoritairement sur vos abdominaux ! C'est donc le réglage n°1 à prendre en compte.

2 - La sangle de hauteur des bretelles (harnais)

Elles définissent la hauteur du sac et la position des bretelles sur les épaules. Plus le sac sera réglé haut, plus il pèsera sur vos épaules. Plus il sera réglé bas, plus il pèsera sur vos hanches. Le bon réglage implique que le fond du sac se situe au niveau des hanches. Au niveau des épaules, les points d'ancrage des bretelles sont idéalement situés entre les omoplates.

3 - Les sangles de stabilisation (rappels de charge)



Situées au niveau des bretelles, elles ont pour fonction de positionner le sac à dos au plus près des épaules pour optimiser le confort de portage et peuvent être ajustées en fonction du terrain. Il ne faut pas les serrer au maximum pour ne pas faire supporter tout le poids par les épaules. Elles doivent être inclinées horizontalement entre 30° et 45°.

4 - La hauteur du dos

Certains sacs sont dotés d'un système de panneaux dorsaux ajustables. Une graduation vous indique comment l'ajuster en fonction de votre taille.

5- La sangle de poitrine

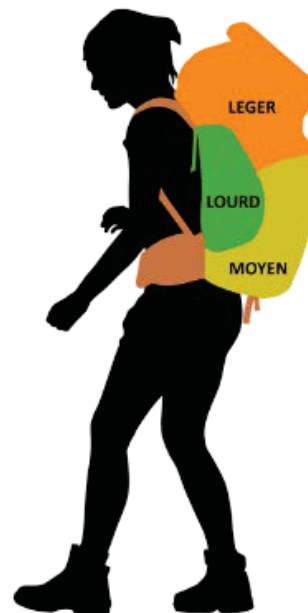
Elle a pour fonction de rapprocher les bretelles l'une de l'autre et permet de stabiliser le sac pendant la marche. Pas trop la serrer pour ne pas gêner la respiration mais l'attacher pour éviter que le poids du sac ne vous déstabilise.

6 - Vérifiez le confort pendant la marche

Pour vérifier que le réglage est correct, vérifiez que vous pouvez passer un doigt sous la sangle de vos épaules sans effort ! Vous devez sentir le poids peser sur vos hanches, ne quasiment rien sentir peser sur le haut du dos et ne pas vous sentir tiré vers l'arrière. Soyez attentifs aux sensations de gêne éventuelles pour corriger vos réglages pendant votre marche.

Voilà. Vous savez tout. Bonne randonnée !

PS. Nous vous conseillons, pour plus d'informations le site globe-trotting.com



Le poids du sac à dos

Le poids total d'un sac ne devrait jamais dépasser

20 % de votre poids.

Des règles sont à connaître pour répartir les poids lourds et légers.

Attention à ne jamais charger les éléments les plus lourds en haut car ils vous entraîneraient en arrière. L'astuce pour que le poids ne vous abîme pas, c'est de mettre le poids le plus lourd le plus près du dos. Une mauvaise technique d'organisation du sac peut se transformer en un risque pour la sécurité.

Positionnez vos affaires ainsi :

- Ce qui est très lourd collé contre le dos du sac
- Ce qui est moyennement lourd vers le fond du sac. (Si votre sac possède un accès direct au fond, placez les vêtements utiles pour la journée type k-way).
- Ce qui est léger dans la partie supérieure
- Dans la partie haute et les poches latérales : affaires légères que vous aurez besoin d'attraper souvent.

Idées de lecture

Un peu d'humour, ça fait du bien. Et connaître le passé de nos montagnes, aussi.

Voici quelques ouvrages qui vous changeront des « beaux livres » de fin d'année ou des prix littéraires.



Le Retour de Clint Eastwood

Dominique Potard. Éditions Paulsen.

Les héros de Le Port de la Mer de Glace sont de retour et Dominique Potard nous entraîne dans une course-poursuite mémorable. Où l'on retrouve nos héros de comptoir à la poursuite du funambulesque Clint Eastwood. Échappé du Port de la Mer de Glace à Val-Misère, il a été aperçu pour la dernière fois par un guide et ses clients alors qu'il s'engageait, en rappel et en costume de bain, dans le moulin de la Mer de Glace...

Ecrins fatals

Pierre Charmoz et Jean-Louis Lejonc. Éditions Paulsen.

Pourtant, l'histoire n'a retenu que la première de Whymper et consorts. Lejonc et Charmoz n'en ont cure. S'appuyant sur le récit de Dupin et le témoignage, ô combien précieux, du jeune Sherlock Holmes, alors âgé de 14 ans, et présent sur la face nord des Écrins ce 24 juin 1864, nos deux révisionnistes mettent à mal la version officielle.

L'ouvrage que nos auteurs ont tiré de cette enquête, est tout entier consacré au rétablissement de la vérité des faits. On dit que la vérité n'a pas de prix : le talent de Pierre Charmoz et de Jean-Louis Lejonc non plus. Et la fantaisie encore moins.



Ma Forteresse

Antoine de Baecque. Éditions Paulsen Démarches. Journal du Vercors.

En alternant chronique intime, historique et carnet de voyage, Antoine de Baecque raconte son Vercors. Celui des souvenirs des randonnées de sa jeunesse, sous les falaises du Grand Veymont. Mais aussi Le Vercors forteresse naturelle, ce refuge où l'on croise la grande Histoire et tous les résistants de la liberté.

Chaudun la montagne blessée

Luc Bronner. Éditions Seuil.

Vous montez un col, traversez une forêt, longez une rivière. Au fond de la vallée, les restes d'un village, des blocs de pierre brisés : ci-gît Chaudun, village maudit qui fut vendu en 1895 par ses habitants à l'administration des Eaux et Forêts. Le récit de Luc Bronner, grand reporter au *Monde* et marcheur infatigable raconte la souffrance des vies. Chaudun est désormais le cœur d'un espace ensauvagé, l'une des plus somptueuses vallées d'Europe.



En route vers la quarantaine

Le 7 juin 2023, nous célébrerons tous ensemble le 40^{ème} anniversaire de Montagne Évasion. Nous comptons sur votre participation, pour que ce soit la plus belle des fêtes !

- Nous retracerons les décennies qui se sont écoulées avec les témoignages des présidents et animateurs qui nous ont précédés. Nous vous donnerons aussi la parole, pour que vous nous parliez de VOTRE Montagne Évasion.
- Mais la parole se doublera d'un festival de moments festifs, que VOUS aurez organisés.
- D'ores et déjà, un concours photos se met en place, sur les thèmes « beaux paysages », « insolite en montagne » et « clins d'œil souvenir de randonnée avec Montagne Évasion ».
- Certain(e)s aiment la danse, alors entrez en piste pour une danse en ligne que vous aurez élaborée et répétée tou(te)s en secret.



• Une grande tombola sera organisée, et dès le printemps, nous mettrons à votre disposition des tickets de participation.

• Bien sûr, lumière, DJ, musique, danse rythmeront la soirée.

Le repas sera festif, le gâteau d'anniversaire tout autant.

- Vous allez recevoir une newsletter pour lancer la préparation de ce grand événement, avec le nom d'un certain nombre de responsables de « commissions » : organisation, recherche de sponsors et cadeaux, montage des tables et service apéro, décoration des tables et animations. Nous demandons à tous ceux qui souhaitent apporter leur concours de se manifester et nous comptons sur vous pour un grand coup de main de bénévolat pour cette grande soirée.



Le conseil d'administration



• D'autres n'auront pas leur pareil pour concocter une chorale interprétant une chanson en l'honneur de ce grand événement.

• D'autres encore sont tentés de monter un sketch, un stand up. N'hésitez pas !

