



SENTIERS 05

Mairie de Romette, 05000 Romette

Courriel : sentiers05@orange.fr

Site internet : <http://sentiers05.fr/>

PROGRAMME du 1^{er} Trimestre 2019

Le MOT de la PRÉSIDENTE

Je vous prie de recevoir mes très sincères vœux pour l'année 2019. Nous avons eu la tristesse d'apprendre les décès de Noélie Dumas et de Claudine Bénard. Mes pensées vont à Jean-Paul et à Paul et je souhaite les assurer de toute mon empathie.

J'espère profondément que cette nouvelle année va consolider les liens qui nous unissent depuis longtemps et que nous saurons mettre à profit le nouveau dynamisme qui se dessine.

Belles rencontres et belles randos.

Jacqueline DERANCOURT

Informations générales

- L'appel téléphonique au responsable la veille **entre 17h et 19h** est obligatoire pour toutes les sorties.
- L'animateur se réserve toute latitude pour changer le lieu et l'itinéraire de la sortie selon les conditions. Pensez à consulter vos courriels la veille ou à appeler l'animateur si vous suspectez l'éventualité d'un changement.
- Regroupement pour le covoiturage aux parkings suivants :
 - Géant Casino (près des postes à essence) pour l'Embrunais,
 - La Descente (P.R.) pour le Champsaur et le Valgaudemar,
 - Le Sénateur (P.R.) pour Le Devoluy,
 - La piscine de Fontreyne (P.R.).
- RandoSanté : Chaque mardi, Edwige MORIZIO vous propose une RandoSanté. Le parcours est déterminé en fonction de la météo, des participants et de leur nombre. Le temps de marche est au maximum de 3h et la dénivelée ne dépasse pas 200 m. Les personnes intéressées doivent contacter Edwige le lundi entre 17h et 19h.



- Nous vous proposons de venir partager la Galettes des Rois le mercredi 16 janvier de 17h à 19h en salle Dum'Art (voir invitation jointe). Inscription auprès de Serge FREMONT avant le 11 janvier.
- L'appel du Grand Nord samedi 12 et dimanche 13 janvier à Ristolas (*informations complémentaires à paraître*). Nuitée du 12/01 possible, inscriptions auprès de Jacqueline le plus tôt possible et au plus tard le 23/12.
- La Fête de la Raquette organisée par l'ARBB aura lieu le samedi 02 février à Ceillac (*informations complémentaires à paraître*). Nuitée possible en gîte le 02/02 au soir, inscriptions auprès de Jacqueline au plus tard le 09/01.
- Nocturne Raquettes pleine lune le dimanche 20 janvier à partir de 17h30, dans le secteur d'Ancele, suivie d'un repas au restaurant (coût du repas 20 euros tout compris). Randonnée ouverte à tous : 150 à 200 m de dénivelée, 6 à 7 Km, environ 2h20 de marche. Possibilité de venir uniquement pour le repas. Inscriptions auprès de Pascal Bertin le plus tôt possible et au plus tard le 08/01, par téléphone : 07 82 79 20 45 ou mail : pascalito55@gmail.com
- Séjour Raquettes les 14 et 15 février (avec report éventuel les 21 et 22/02) au départ de Cervières vers le Col d'Izoard, repas au refuge Napoléon et possibilité de descente en luge. Inscriptions auprès de Jacqueline au plus tard le 23/01.
- Séjour Raquettes au Col de Larche du mercredi 13 au vendredi 15 mars (2 nuitées) - niveau très bon marcheur - Inscriptions auprès de Pascal Bertin au plus tard le 22/02.

A noter dans vos agendas :

La prochaine réunion des animateurs pour la préparation du programme du 2^{ème} trimestre 2019 aura lieu le **vendredi 08 mars à 15h** dans la salle "la Romettine" à Romette.
Merci de vous organiser pour rester jusqu'à la fin de celle-ci.

SORTIES RAQUETTES

- Chaque animateur est prié de prévenir la Présidente de son intention de conduire la sortie : lieu précis et prise en compte des conditions d'enneigement consultées sur le site internet "*météo 05*", bulletin des risques d'avalanches par massif à l'adresse : <http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-montagne/bulletin-avalanches/hautes-alpes/avdept05>
- L'utilisation du matériel de sécurité (DVA + pelle + sonde) est obligatoire pour toutes les sorties et chaque participant s'engage à respecter les contrôles de mise en route effectués dès le départ. Penser à équiper vos appareils de piles neuves.
- Une journée de formation avec guide a eu lieu le 12/12/2018. Merci de respecter et mettre à profit les conseils prodigués par ce professionnel.
- Bonne saison d'hiver.

Date	Responsable	Observations
Dimanche 06 Janvier	Jacqueline DERANCOURT	Sortie "essais et réglages"
Jeudi 10 Janvier	Jacqueline DERANCOURT	Sortie "essais et réglages"
Samedi 12 et Dimanche 13 Janvier	O.T. du Queyras : 04 92 46 76 18	L'appel du Grand Nord à Ristolas
Dimanche 20 Janvier	Pascal BERTIN	Nocturne Raquettes à Ancelle
Jeudi 24 Janvier	Jacqueline DERANCOURT	
Dimanche 27 Janvier	Pascal BERTIN	
Jeudi 31 Janvier	Serge FREMONT	
Samedi 02 Février	CDRP05 : 04 92 53 65 11 cdrp@ffrandonnee05.net	Fête de la Raquette à Ceillac
Jeudi 07 Février	Jacqueline DERANCOURT	
Dimanche 10 Février	Serge FREMONT	
Jeudi 14 et Vendredi 15 Février	Jacqueline DERANCOURT	Séjour Cervières - Izoard
Jeudi 28 Février	Chantal SICARD	
Dimanche 03 Mars	Jacqueline DERANCOURT	
Jeudi 07 Mars	Chantal SICARD	
Mercredi 13, Jeudi 14 et Vendredi 15 Mars	Pascal BERTIN	Séjour Larche
Jeudi 14 Mars	Chantal SICARD	
Jeudi 21 Mars	Serge FREMONT	
Dimanche 24 Mars	Jacqueline DERANCOURT	
Jeudi 28 Mars	Chantal SICARD	
Dimanche 31 Mars	Pascal BERTIN	

SORTIES PEDESTRES

Date, Heure, Lieu de départ	Responsable	Parcours :	Circuit = C Aller-Retour = AR	Temps Marche Distance	Dénivelée Alt. MAX	Difficulté	Carte IGN, Secteur	Observations	Participation par Voiture
Jeu 03 Janvier	<i>Pas d'animateur, pas de sortie pédestre !</i>								
Jeu 10 Janvier 8h30 Piscine	Max Giraud-Telme	Balcon du Laragnais.	C	4h 10 ou 12 Km	200 m 820 m	1	3339 OT Laragne		24 €
Mardi 15 Janvier 12h30 Piscine	Yves Nédellec	Autour de Tallard.	C	3h ≈ 7 Km	200 m 740 m	1	3338 ET Gapençais	<u>Sans le pique-nique.</u>	9 €
Jeu 24 Janvier	Robert Martin	Sortie à définir.							
Mardi 29 Janvier 12h30 Leclerc	Yves Nédellec	Pkg Leclerc Gap, Col de Saint Mens , Tréchâtel.	C	4h 10 Km	360 m 930 m	1	3338 ET Gapençais	<u>Sans le pique-nique.</u>	0 €
Jeu 07 Février 8h30 Piscine	Max Giraud-Telme	Plan d'eau du Riou, Porte Sereine, Pas d'Arzeliers , Jubi, Ste Colombe.	C	4h30 10 Km	674 m 1214 m	1	3339 OT Eyguians	1 passage délicat	26 €
Mardi 12 Février 12h30 La Descente	Yves Nédellec	Plateau de Bayard.	C	2h30 ≈ 6 Km	150 m 1280 m	1	3338 ET Gapençais	<u>Sans le pique-nique.</u> Sortie Raquettes si neige.	5 €
Jeu 21 Février 9h30 Géant Casino	Yves Nédellec	Grand Larra, la Bâtie-Vieille, l' Hermitage , Rambaud.	C	4h30 ≈ 12 Km	350 m 1100 m	1	3338 ET Gapençais	Sortie Raquettes si neige.	5 €
Jeu 28 Février	Robert Martin	Sortie à définir.							
Jeu 07 Mars	<i>Pas d'animateur, pas de sortie pédestre !</i>								
Jeu 14 Mars	<i>Pas d'animateur, pas de sortie pédestre !</i>								
Jeu 21 Mars 8h Piscine	Simone Espinasse	Sisteron, Montagne de la Baume.	C	5h	750 m 1150 m	1	3340 ET Sisteron		30 €
Jeu 28 Mars 8h Piscine	Max Giraud-Telme	Antonaves, Col Saint Pierre, Pic Saint Cyr.	C	5h 11 Km	783 m 1365 m	2	3339 OT Antonaves		26 €

Difficulté : 1 : marche de 4 à 5 heures sur sentiers, dénivelée positive cumulée de 400 à 700 m,

2 : marche de 5 à 6 heures sur ou parfois hors sentiers, dénivelée positive cumulée de 700 à 1000 m et/ou distance supérieure à 10 Km.