

# SENTIERS 05

Mairie de Romette, 05000 Romette

Courriel : [sentiers05ha@orange.fr](mailto:sentiers05ha@orange.fr)

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

## PROGRAMME du 4<sup>ème</sup> Trimestre 2016

### Informations générales

- Licence FFRandonnée **2016** obligatoire.
- L'appel téléphonique au responsable la veille entre 18h et 20h est obligatoire pour toutes les sorties.
- Les départs ont lieu à l'heure précise :
  - à l'Est et au Centre, au parking du centre Leclerc (près des postes à essence),
  - à l'Ouest, au parking de la piscine (côté tennis),
  - éventuellement, sur demande téléphonique, au parking-relais du Sénateur ou de la Descente.
- Une nouvelle colonne "Difficulté" apparaît dans le programme des sorties, le niveau de difficulté de la randonnée est établi comme suit :
  - 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.
  - 3 : marche de 6 à 7 heures et parfois plus, dénivelée positive cumulée supérieure à 1000 m et/ou distance supérieure à 15 Km avec cheminement possible sur pentes raides, éboulis et/ou passages délicats ou aériens (vertige) ou nécessitant une petite escalade sans difficulté technique.
- RandoSanté :

Ces sorties ont lieu les 1<sup>er</sup> et 3<sup>ème</sup> mardis de chaque mois et répondent aux normes du label "RandoSanté". L'horaire de départ est donné la veille lors de l'appel téléphonique. 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.
- Modification de la rando du 29 septembre : Christian Delale étant indisponible, Claude Plantamp mènera la balade suivante : *Pra Premier, les lacs de Néal en circuit, départ 7h30 Leclerc, 5h de marche, 600m, alti maxi 2705m, carte 3537 ET, secteur Brunissard, covoiturage 45€ par voiture.*
- Journée Formation 1<sup>er</sup> Secours Croix Rouge : gratuite, elle s'adresse à tous les adhérents - avec priorité aux accompagnateurs - et aura lieu un mardi de décembre ; Jacqueline Derancourt est chargée de son organisation et attend vos appels. Seuls les 10 premiers seront retenus, réponse souhaitée avant le 30 septembre si possible.

- Journée Formation Neige avec utilisation du DVA ( anciennement ARVA) : également gratuite, elle sera programmée le plus tôt possible avec un guide à l'intention des adhérents qui participent aux sorties raquettes. Contacter Jacqueline.
- 2 ou 3 mini- séjours Raquettes de 2 ou 3 jours chacun seront organisés : 1 dans le Briançonnais, 2 dans le Queyras , avec nuitée en gîte ou en refuge. Même contact pour plus d'information.
- Fête de la Raquette : elle aura lieu le samedi 21 janvier à l'initiative de l'ANRando dans le Champsaur.
- Un après-midi récréatif se tiendra le 12 décembre de 14 à 17h à la salle Dum'Art (Jeux de société, petit goûter) : apportez votre sourire et votre bonne humeur !

A noter dans vos agendas :

La prochaine réunion des animateurs pour la préparation du programme du 1<sup>er</sup> trimestre 2017 aura lieu le **mercredi 07 décembre à 15h** dans la salle "la Romettine" à Romette.  
**Merci de vous organiser pour rester jusqu'à la fin de celle-ci.**

**Les bénévoles pour mener des randonnées sont toujours les bienvenus.**

<i>Date, Heure, Lieu de départ</i>	<i>Responsable</i>	<i>Parcours :</i> <i>Circuit = C</i> <i>Aller-Retour = AR</i>	<i>Temps Marche</i> <i>Distance</i>	<i>Dénivelée</i> <i>Alt. MAX</i>	<i>Difficulté</i>	<i>Carte IGN, Secteur</i>	<i>Observations</i>	<i>Participation par Voiture</i>
<i>Mar</i> 04 Octobre à définir	Jacques Vial	RandoSanté : voir "Informations générales" au début du Programme.						
Jeu 06 Octobre 8h30 Leclerc	Serge Frémont	Caléryère (Pkg alt.1587), <b>Lac de l'Hivernet.</b>	AR +	4h30 ≈ 10 Km	765 m 2352 m	2 3437 ET 3438 ET Embrun		25 €
Jeu 13 Octobre 7h30 Leclerc	Simone Espinasse	La Rua, <b>Col des Houerts.</b> <i>Option Pointe d'Escreins (+ 0h30)</i>	AR	6h30 ≈ 15 Km	1091/ 1245 m 2871/ 3038 m	3 3537 ET Val d'Escreins		35 €
<i>Mar</i> 18 Octobre à définir	Jacques Vial	RandoSanté : voir "Informations générales" au début du Programme.						
Jeu 20 Octobre 9h Leclerc	Simone Espinasse	Col du Festre, <b>Col des Aiguilles.</b>	AR	4h30 > 10 Km	590 m 2100 m	2 3337 OT Dévoluy		15 €
Jeu 27 Octobre 8h15 Leclerc	Claude Plantamp	L'Echalp, <b>Col Lacroix.</b>	AR	4h 8 Km	600 m 2300 m	1 3637 OT Ristolas		50 €

<i>Date, Heure, Lieu de départ</i>	<i>Responsable</i>	<i>Parcours :</i> <i>Circuit = C</i> <i>Aller-Retour = AR</i>	<i>Temps Marche</i> <i>Distance</i>	<i>Dénivelée</i> <i>Alt. MAX</i>	<i>Difficulté</i>	<i>Carte IGN, Secteur</i>	<i>Observations</i>	<i>Participation par Voiture</i>	
Jeu 03 Novembre 8h30 Leclerc	Simone Espinasse	St Etienne le Laus, <b>Balade des 2 Chapelles.</b>	C	5h > 15 Km	700 m 1450 m	2	3338 ET Vallée de l'Avance	10 €	
Jeu 10 Novembre 7h45 Piscine	Max Giraud-Telme	Antonaves, Col Saint Pierre, <b>Pic Saint Cyr.</b>	C	5h ≈ 12 Km	750 m 1365 m	2	3339 OT Laragne	25 €	
<u>Mar</u> 15 Novembre à définir	Jacques Vial	RandoSanté : voir "Informations générales" au début du Programme.							
Jeu 17 Novembre 8h15 Leclerc	Chantal Sicard	Pont du Fossé, les Bonnets, la Beaumette, les Richards, <b>la Coche,</b> les Blancs, Pont des Eyrauds.	C	4h30 < 10 Km	422 m 1557 m	1	3437 OT Champsaur	<b>RdV : 8h45,</b> Pont du Fossé. <i>Navette voitures.</i>	16 €
Jeu 24 Novembre 7h45 Piscine	Max Giraud-Telme	Saint-Genis, <b>le Revuaire,</b> Pas de Jubéo, retour St Genis par les Gorges.	C	5h < 10 Km	650 m 1300 m	1	3338 OT Serrois	25 €	
Jeu 01 Décembre 9h Piscine	Claude Plantamp	Promenade apéritive en direction de la Manche.	AR	2h30 < 10 Km	300 m	1	3338 ET Gapençais	Inscription <u>avant</u> <b>le 15 Novembre</b> (voir note jointe).	10 €
	Nicole Plantamp	<b>Repas au gîte l'Agapanthe de Manteyer.</b>							
<u>Mar</u> 06 Décembre à définir	Jacques Vial	RandoSanté : voir "Informations générales" au début du Programme.							
Jeu 08 Décembre 9h Leclerc	Jacqueline Derancourt	Les Infournas Hauts, Maison Forestière de Soubeyranes. <i>Option Col du Cendrié (+ 340 m).</i>	C	3h45 < 10 Km	430 / 770 m 1780/ 2120 m	1 / 2	3437 OT Champsaur	10 €	
Jeu 15 Décembre 8h15 Leclerc	Chantal Sicard	Serre Eyraud, Cabane de Combeau, <b>Croix de la Vire,</b> Saint Léger.	C	6h < 10 Km	+521 / -640 m 1901 m	1	3437 OT Saint Léger	<b>RdV : 8h45,</b> Pt du Fossé. (Eventuellement <b>Raquettes</b> ) <i>Navette voitures.</i>	18 €
<u>Mar</u> 20 Décembre à définir	Jacques Vial	RandoSanté : voir "Informations générales" au début du Programme.							