

# SENTIERS 05

Mairie de Romette, 05000 Romette

Courriel : sentiers05@orange.fr

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

Instagram : #sentiers05

## PROGRAMME du 3<sup>ème</sup> Trimestre 2024

### Informations générales

- L'appel téléphonique au responsable la veille **entre 17h et 19h** est obligatoire pour toutes les sorties. Les SMS étant optionnels.
- 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 :
  - Intermarché Tokoro (ex Géant Casino) près des postes à essence pour l'Embrunais,
  - Décathlon (P.R.) pour le Champsaur et le Valgaudemar,
  - Le Sénateur (P.R.) pour Le Devoluy,
  - La piscine de Fontreyne (P.R.).
- Recommandation : se munir de chaussures propres pour les trajets en voiture.
- Randos douces : Elles remplacent les randos Santé et se feront le mardi : dénivelé de 400 m maxi et temps de marche de 3 à 4 heures pourront être adaptés selon les participants mais le programme est défini à l'avance. Pique-nique à prévoir.
- Journée Forum des Associations : elle aura lieu le samedi 7 septembre au Quattro, nous solliciterons votre participation à la tenue de notre stand.
- Les séjours :
  - Proposé par Annie Espitallier : du 3 au 5 juillet à Lans en Vercors et Villars de Lans.
  - Proposé par Alain Benoit : du 27 au 28 août dans le Queyras, col Agnel, nuit au refuge de la Blanche, col du Longet.
  - Proposé par Yves Nedellec : séjour du 3 au 5 septembre (2 nuitées) dans le Queyras en demi-pension au gîte Les Arolles à La Rua.

#### A noter dans vos agendas :

La prochaine réunion des animateurs pour la préparation du programme du 4<sup>ème</sup> trimestre 2024 aura lieu le **vendredi 20 septembre à 14h30** dans la salle "la Romettine" à Romette. **Merci de vous organiser pour rester jusqu'à la fin de celle-ci.**

<b>Date, Heure, Lieu de départ</b>	<b>Responsable</b>	<b>Parcours :</b>	<b>Circuit = C Aller-Retour = AR</b>	<b>Temps Marche Distance</b>	<b>Dénivelée Alt. MAX</b>	<b>Difficulté</b>	<b>Carte IGN, Secteur</b>	<b>Observations</b>	<b>Participation par Voiture</b>
Mardi 2 juillet	Chantal Sicard	A définir selon participants							
Séjour du Mercredi 3 juillet au Vendredi 5 juillet	Annie Espittallier	Balcon de la Bourne par le Gros Martel Pas des Rages ----- Pic Saint-Michel – Grand Cheval Vertige des Cîmes	C	6 h 13,500 Kms ----- 6 h 30 ----- 16 Kms	760 m 1 550 m ----- 750 m ----- 1 919 m	3 ----- 3		Rendez-vous au parking des Olivets ----- Rendez-vous parking de la Station de la Sierre	Frais réels
Jeudi 4 juillet	Chantal Sicard	A définir selon participants							
Mardi 9 juillet 10 h Piscine	Chantal Voisin	Les Lauzes de Curbans Le Touroundet (625m) Hameau de Basse Curnerie (639m)	C	4 h 30 ----- 9,850 Kms	365 m ----- 960 m	1	3338ET ----- Gap		11 €
Jeudi 11 juillet 8 h 30 Piscine	Patrick Dollé	Saint-Pierre d'Avez – Les Avens Pic Saint-Cyr Source des Coups	C	4 h 30 ----- 10,200 Kms	770 m ----- 1 365 m	3	3339OT ----- Sisteron	Petit parking	30 €
Mardi 16 juillet 8 h Décathlon	Chantal Henke	Vallée du Fournel Les Chardons Bleus	AR	4 h ----- 10 Kms	240 m ----- Mini 1 390 m ----- Maxi 1630 m	1	3437ET ----- Orcières ----- Merlette		46,80 €
Jeudi 18 juillet 8 h 30 Intermarché	Maximilien	Le Balcon du Champsaur	C	4 h 30 ----- Kms	490 m ----- m	2	3437OT ----- Station ----- Chaillo		€
Mardi 23 juillet 8 h 30 Décathlon	Christian Raynaud	Pic de Glèze	AR	4 h ----- 6 Kms	500 m ----- Mini 1650 m ----- Maxi 2160 m	2	----- ----- Gap	Rando famille Au départ du col de Glèze	12 €
Jeudi 25 juillet 7 h 30 Sénateur	Serge Frémont	Randonnée des 4 cols Lus la Croix Haute	C	6 h ----- 13 Kms	750 m ----- 1 904 m	3		Plus de précisions recon .....	€
Mardi 30 juillet 9 h Intermarché	Patrick Dollé	La Bréole – Eglise Costebelle Lac Saint-Léger Saint-Jean	C	3,45 h ----- 10,400 Kms	380 m ----- 1 380 Kms	2	3438ET ----- Embrun	Très petit parking	21 €
Jeudi 1 <sup>er</sup> août 6 h Sénateur	Christian Raynaud	Brèche de Feraud	AR	6 h ----- 7 Kms	1 000 m ----- Mini 1275 m ----- Maxi 2245m	4 hors sentier	----- ----- Dévoluy	A départ de Le Collet	28 €

<i>Date, Heure, Lieu de départ</i>	<i>Responsable</i>	<i>Parcours</i>	<i>Circuit = Aller-Retour =</i>	<i>C AR</i>	<i>Temps Marche Distance</i>	<i>Dénivelée Alt. MAX</i>	<i>Difficulté</i>	<i>Carte IGN, Secteur</i>	<i>Observations</i>	<i>Participation par Voiture</i>
Mardi 6 août 8 h Sénateur	Patrick Dollé	Saint-Marcellin Les Egyaux		C	4 h 10,200 Kms	150 m 980 m	1	3338OT Veynes	Très petit parking	20 €
Jeudi 8 août 7 h Sénateur	Christian Raynaud	Tête de Garnesier		AR	7 h 10 Kms	1100 m Mini 1240m Maxi 2367m	4	Dévoluy	Rando Alpine Au départ de La Cluse	22 €
Mardi 13 août 9 h 30 Piscine	Yves Nédellec	Autour de Turriers, torrent de Très Pébès		C	3 h 6,5 Kms	300 m 1 060 m	1	3338ET		21 €
Jeudi 15 août 7 h Piscine	Patrick Dollé	Col de Larche Lac d'Orrenaye Lac de Roburent		AR	5 h 40 13 Kms	660 m 2 500 m	2	3538ET Barcelonnette		62 €
Mardi 20 août	Patrick Dollé	A définir			h Kms	M m		T		€
Jeudi 22 août 6 h Décathlon	Christian Raynaud Françoise Bertrand-Pellisson	La Grande Autane			8 h 13 Kms	1 250 m Mini 1350m Maxi 2782m	4	Champsaur	Rando Alpine Au départ d'Orcière Archinard	28 €
Mardi 27 août 9 h 30 Décathlon	Chantal Sicard	Les Bonnets (1300m) Route forestière <b>Cabane de la Baumette (1500m)</b>		AR	3 h 5 Kms	200 m 1 500 m	1	3435OT	Rendez-vous 10 heures à Pont du Fossé	22 €
Jeudi 29 août Intermarché	Maximilien	Les Payas - Lac de Barbeyroux Cabane de Souberane - Les Infourmas Hauts Chapelle des Pétètes		C	5 h Kms	450 m m	1	3437OT Champsaur		16 €
Mardi 3 sept. 7 h Intermarché	Yves Nédellec	Lacs <b>Foréant, Egorgéou</b> et Baricle au départ du parking du col Vieux		AR	6 à 7 h 12,500 Kms	700 m 2 815 m	3	3637OT	Des informations complémentaires et/ou modifications seront données quelques jours avant le départ.	50 €
Mercredi 4 sept.		A définir								
Jeudi 5 sept.		Sommet <b>Bucher</b> , Chapelle St-Simon au départ de La Rua (Molines-en-Queyras)		C	5 à 6 h 9,500 Kms	750 m 2 254 m	2+	3537ET 3637OT		
Jeudi 5 sept. 8 h 30 Décathlon	Chantal Sicard	Les Richards Le Palastre		AR	6 h 8 Kms	500 m 2 078 m	2	3437OT	Rendez-vous 9 heures à Pont-du-Fossé	16 €
Mardi 10 sept. 8 h 30 Sénateur	Chantal Henke	Boucle de l'Infernet « La Souloise »		C	2 h 30 5 Kms	115 m Mini 829 m Maxi 917 m	1	3337OT Dévoluy		28,80 €

Date, Heure, Lieu de départ	Responsable	Parcours Circuit = Aller-Retour =	C AR	Temps Marche Distance	Dénivelée Alt. MAX	Difficulté	Carte IGN, Secteur	Observations	Participation par Voiture
Jeudi 12 sept. Intermarché	Maximilien	Chaillol Station Col du Viallet <i>En option Pic des Queyrels + 300 m de dénivelé</i>	AR	5 h	650 m	2			
Dimanche 15 sept. 8 h 30 Décathlon	Patrick Dollé	La Vallée de l'Avance		3 h 30 9,200 Kms	300 m 945 m	1	Gap	Visite de la Chapelle D'Avançon	10 €
Dimanche 15 sept. 8 h 30 Décathlon	Christian Raynaud	Col de Guizière	AR	6 h 7 Kms	500 m Mini 1150m Maxi 1650m	2	Gap	Rando Famille Au départ du parc de Charance	6 €
Dimanche 15 sept. 8 h 15 Sénateur	Annie Espitallier	Marmites du Diable et Crête de l'Aup	C	6 h 30 15 Kms	750 m 1 623 m	3	3338OT Serres-Veynes	Rendez-vous parking bout de piste à droite après La Valette	22 €
Mardi 17 sept. 9 h Décathlon	Chantal Sicard	Les Borels (1308m) <b>Refuge du Tourond (1762 m)</b> Les Fermonts (1422m)	C	4 h 8 Kms	450 m 1 762 m	1	3437OT	Rendez-vous 9 h 30 à Pont-du-Fossé	24 €
Jeudi 19 sept. 8 h 15 Sénateur	Annie Espitallier	Le Quigouret depuis Montama-le-Haut	C	7 h 16 Kms	700 m 1 729 m	3	3338OT Serres-Veynes	Parking du Hameau de Montama-le-Haut	28 €
Mardi 24 sept. 9 h Sénateur	Chantal Voisin	La Roche-des-Arnauds Lac Peyssier (1156m) <b>Les Bas Baux (1084m) - L'Ermitage (972m)</b>	C	4 h 8,950 Kms	228 m 1 084 m	1	3338ET		8,40 €
Jeudi 26 sept. 8 h 30 Sénateur	Annie Espitallier	Tête Ventecul Clappe et Barre	C	6 h 30 15 Kms	1 000 m 2 019 m	3	3338ET Serres-Veynes	Rendez-vous à parking de la D418 départ de piste Matachar	7,20 €

#### Niveau de difficulté :

- 1 : marche de 4 à 5 heures sur sentiers, dénivelée positive cumulée de 400 à 500 m, distance inférieure à 10 Kms.
- 2 : marche de 5 à 6 heures sur sentiers, dénivelée positive cumulée de 500 à 700 m et distance inférieure ou égale à 10 Km, sans passage délicat.
- 3 : marche de 6 à 7 heures, dénivelée positive cumulée de 700 à 1000 m et/ou distance supérieure à 10 Km avec cheminement possible hors sentiers ou sur pentes raides ou éboulis,
- 4 : marche de 6 à 7 heures et parfois plus, dénivelée positive cumulée supérieure à 1000 m et/ou distance supérieure à 15 Km et/ou passages délicats ou aériens (vertige) ou nécessitant une petite escalade sans difficulté technique (**ces informations seront signalées dans la colonne "Observations" et lors de l'appel téléphonique**).

#### Rappel du calcul du covoiturage :

Le coût du covoiturage est fonction de la distance mais aussi du nombre de participants et du nombre de véhicules utilisés. Il est obtenu par la formule suivante :  
distance en kilomètre aller-retour multipliée par 0,30€, multiplié par le nombre de véhicule et divisée par le nombre de participant

Exemples :

- pour une distance de 100km pour 2 véhicules et 10 participants :

100 km X 0,30€ X 2 véhicules, divisé par 10 participants font 6 € dus pour chaque participant et chaque conducteur reçoit 30 €

- pour une distance de 50km pour 2 véhicules et 6 participants :

50 km X 0,30 € X 2 véhicules, divisé par 6 participants font 5 € dus pour chaque participant et chaque conducteur reçoit 15 €