

Le Mag

Le Magazine d'Actualité de GEMSA

Numéro 4 : Printemps 2016

Retour sur l'AG et le CA électif

Les activités vues par les membres

Manifestations aux Vans

Sommaire

Edito

- Le mot du Président

Vie du Club

- L'assemblée Générale 2015
- Composition du Conseil d'Administration
- Nouveau Bureau, Nouveaux Projets

Du côté des activités

- Alpinisme : Symphon'Ice
- Alpinisme : Retours sur la saison hivernale
- Randonnée : Quoi de neuf en 2016 ?
- Escalade : Challenge 2016
- Escalade : Cycle progression
- Escalade :TSF
- Ski : Contrôle annuel DVA
- Ski : Free Rando Test
- Ski : Les Vans

L'Agenda du Club

GEMSA en photos

GEMSA vous accueille
A la permanence du club, tous les jeudis,
de 18 h 30 à 20 h, 64 rue Ampère Grenoble.

Le mot du Président

La saison hivernale va s'achever d'ici quelques semaines, et les activités estivales vont prendre le relais. Comme l'an passé, le manteau neigeux a mis du temps pour se constituer, il a fallu attendre la mi-février pour trouver des conditions presque normales et encore pas à basse altitude. La saison a débuté fin novembre avec les journées de révision DVA. Ces ½ journées ont été un grand succès, vous avez été 190 à y participer et les retours sont positifs pour les cadres et les participants. Cette opération sera renouvelée chaque début de saison. Les alpinistes ont pour leur part relancé les sorties hivernales, de bon augure pour la saison estivale qui va débuter, le cycle initiation est d'ailleurs déjà complet pour ce printemps.

La saison estivale qui s'annonce vous prépare quelques nouveautés, notamment du côté de la randonnée pédestre, où des sorties thématiques sont programmées en partenariat avec des associations environnementales, une soirée ludique dans l'esprit challenge est également en préparation, vous serez tenus au courant via les communications de GEMSA. Le temps fort de l'été sera comme chaque année le rassemblement multi-activité début juillet, avec cette année un retour sur les traces du premier camp GEMSA en 2009 en Haute Maurienne.

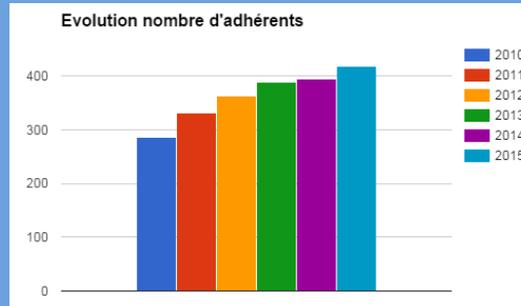
Concernant la vie du club, on prépare une soirée barbecue en lieu et place de la soirée de printemps à Eybens, et ce printemps sera consacré à la révision des statuts avec en point d'orgue une assemblée générale extraordinaire avant l'été, plus d'info dans les pages du Mag.

Bonne lecture et bel été à tous

Maxime Soulié
Président de GEMSA

Retour sur l'assemblée générale

Le jeudi 17 décembre s'est déroulée l'assemblée générale ordinaire de GEMSA. Voici un petit résumé de la santé de notre club. En 2015 le nombre d'adhérents est reparti à la hausse avec au final 419 membres. Si nous ne courons pas aujourd'hui derrière d'avantage d'adhérents, ces résultats montrent le dynamisme de GEMSA.



Du côté des activités, le bilan est plus mitigé. 2015 a vu le lancement réussi de l'activité randonnée pédestre avec une équipe de cadres motivés, l'activité escalade est constante avec un manque de sortie les we. Le ski de randonnée accuse une baisse significative, mais il est vrai que les conditions nivo-météo ont été très compliquées (la neige est arrivée tardivement fin janvier et partie prématurément avec 1 à 2 mois d'avance). Concernant l'alpinisme, la faible participation des pratiquants au rassemblement du val d'Aoste fait chuter les stats de l'activité, malgré de bonnes conditions et un programme alléchant. Enfin les formations toutes activités confondues se portent bien et restent la priorité de GEMSA.

Les finances du club sont à l'équilibre cette année avec un résultat net de 352€.

Composition du Conseil d'administration

A l'issue de l'assemblée générale, ont eu lieu les élections au conseil d'administration. Cette année 2 postes étaient à pourvoir dans le collège des adhérents : 1 poste pour 4 ans et 1 poste pour 1 an.

A l'issue des élections :

Hélène Guichard est élue pour 4 ans

Marie Christine Hut est élue pour 1 an

En résumé le CA se compose :

Membres de droits

Claude Reverdy
Serge Iagorio
Maxime Soulié
Dominique Thévenin

Responsables d'activités

Guy Bernard-Peyre
Xavier Brissy
Cédric Jezequel
Jacques Pontré
Alain Sanchez
Joël Walasek

Collèges des membres

Caroline Daupias
Hélène Guichard
Marie Christne Hut
Isabelle Sanchez

compte de résultat	2014/2015	2013/2014
1 cotisations nettes	8 660	8 353
2 revenus des sorties	9 059	11 880
3 revenus des formations	17 372	16 517
ressources propres	35 091	36 750
4 matériel activités	-2 433	-831
5 frais des activités	-8 117	-17 442
6 honoraires activités	-18 622	-18 323
7 formation de l'encadrement	-2 615	-954
8 frais administratifs	-7 303	-1 612
9 amortissements provisions dépréciation	0	0
résultat opérationnel courant	-4 000	-2 412
10 subventions	0	0
11 autres revenus et charges non courants	4 241	6 522
résultat opérationnel	242	4 110
13 revenu des placements	110	168
14 coût brut des dettes	0	0
résultat net	352	4 277

Nouveau Bureau, Nouveaux projets

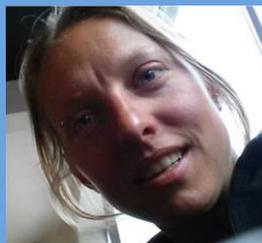
Le jeudi 14 janvier 2016, le Comité d'Administration s'est réuni pour élire le Bureau de GEMSA pour les deux ans à venir. Une nouvelle équipe a été élue avec des projets communs.



Cédric Jezequel est élu **trésorier** de GEMSA, il s'occupera de suivre les finances du club, et d'effectuer tous les paiements. Il sera épaulé de **Caro Daupias**, **trésorière adjointe** qui récupèrera et déposera les chèques à la banque. Caro sera votre correspondante privilégiée lors des permanences pour toutes questions

ayant lien avec le trésorier. Vous pouvez également les contacter via l'adresse suivante : tresorier@gemsa.fr.

Le principal projet sera le **développement des paiements en ligne**, avec pour objectif d'inverser le ratio chèque/paiement en ligne.



Xavier Brissy prend le poste de **secrétaire général**, en lien direct avec le président, il est le numéro 2 du club. Aidé d'**Isabelle Sanchez** **secrétaire adjointe**, ils assurent le bon fonctionnement administratif de GEMSA.



Ils participeront à **l'évolution des statuts** de GEMSA. Aujourd'hui fort de plus de 400 membres, GEMSA doit ouvrir davantage son CA à ses membres.

La formation est, depuis sa création, une priorité de GEMSA. Un poste de **Vice-président en charge de la formation** a été créé. C'est **Joël Walasek** qui assurera cette mission.

Il aura pour priorité : la mise en place des réformes FFME de la formation, et le suivi de la formation des cadres et futur cadres. Il sera également le référent **sécurité** de GEMSA.



La dernière priorité de ce bureau est la convivialité. Pour assurer son développement, un poste de **Vice-président en charge des animations** est proposé. **Alain Sanchez** aura donc la tâche de créer un comité d'animation pour proposer et impliquer plus de bénévoles dans la vie du club. Des propositions sont déjà à l'étude comme un barbecue au printemps ou la fusion de la soirée d'automne avec l'assemblée générale.



Pour diriger cette nouvelle équipe motivée, le CA a réélu **Maxime Soulié** au poste de **Président**. En plus de s'assurer du bon fonctionnement de GEMSA et de l'ensemble de ces activités, il animera une équipe en charge de la communication du club via le site internet, le magazine ou les listes de diffusion.

Pour réussir au cours de ces deux prochaines années, nous aurons besoin de votre implication et de votre soutien notamment lors de l'assemblée générale extraordinaire que nous réunirons pour réviser les statuts.

Gemsa participe à la Symphon'Ice !!

« Si vous voulez faire la danse des pingouins pour vous réchauffer, si vous voulez qu'un guide place votre pied sous ses aisselles toujours pour vous réchauffer, si vous voulez vous entraîner à esquiver des lancers de broche façon matrix, si vous voulez jouer les magiciens en disparaissant de la caméra lors d'une interview, alors OUI, venez découvrir la cascade de glace »

Fred Perratone

"On l'avait attendue longtemps cette glace, et le jour J, on hésitait encore: vanille mangue ou caramel beurre salé ? Tout compte fait, on a opté pour de la glace nature, bien dure, bien froide ! Et nous partîmes, 12 Gemsistes, en direction de la Symphon'Ice.

Un premier atelier au secteur Marmottes à l'Alpe d'Huez le samedi, sous un ciel sans soleil, avec du vent, ça pique un peu pour une entrée en matière, mais ça met directement dans l'ambiance. Quelques couennes d'une dizaine de mètres jusqu'en début d'après-midi, qui ont appris à notre GO en Chef (Alain) qu'il valait mieux retirer ses palmes avant de se jeter sur une cascade, lorsqu'elle est gelée (voir petit film correspondant). Mais comme on avait encore faim (et oui, c'est bon la glace !), le secteur Marmottes 2, avec ses longueurs plus importantes, nous a accueillis et bien occupés jusqu'en fin de journée.

Retour aux gîtes, on a failli perdre notre Fred dans une rixe avec les voisins, mais tout c'est bien fini, autours d'un verre puis au cinéma du coin, devant les films proposés par Maël et Hélias, qui nous ont notamment montrés qu'on avait encore beaucoup de chemin à parcourir dans l'apprentissage de la cascade de glace.

Rebelote le lendemain, on a tous rechaussé crampons, piolets, gants et bonnets, direction le secteur Ice Bill cette fois, en haut du Premier



Tronçon à 2100. Dame nature nous avait à la bonne ce jour-là, puisque le soleil était enfin au rendez-vous ! Nous avons pu passer la journée à faire pleins de trous avec nos p'tits piolets, à tester les abalakov et à s'essayer à la pose de broches (pas gagné, ça ...) : une broche, ça se visse dans la glace, ça ne s'envoie pas dans la figure de ses petits camarades !! Et la journée passa vite, tant on s'amusait ...

Et nous nous vîmes, 12 Gemsistes, en arrivant à Grenoble le dimanche soir : aucune victime à déclarer en définitive !

Bilan : vivement la prochaine au Tourrang !"

Claire Le Calvez

[Le film](#)



Chronique d'une saison réussie

Saviez-vous qu'« initiation alpinisme hivernal » rime avec verne ? Il est vrai que cette année, le manque de neige a poussé Mathieu et Caroline à dépasser nos croyances. En effet les crampons restent utiles dans les bosquets ! D'autant plus lorsque le premier qui chute paie sa tournée ! Par contre, sachez que plonger la jambe dans un torrent lors de sa traversée est l'exception à cette règle... d'ailleurs grâce à cette activité la découverte des bières locales était au programme.

Naïvement, je pensais que les couleurs vives des vêtements techniques étaient un effet de mode. En fait je sais maintenant que c'est pour être reconnu des chasseurs : à faire les sangliers pour tracer le chemin, on n'a pas envie d'être pris pour des lapins ! Heureusement, rapidement on apprend à raccommoder nos pantalons, parce que les crampons ont tendance à les raccourcir, alors un patchwork fluo en guise de jambière est très apprécié dans ce cas...

Pelle, sonde et DVA sont obligatoires, ceux qui les oublient restent au parking. Alors même qu'à aucun moment on s'en est servis sinon pour les allumer et les enfouir sous nos polaires. Par contre la crème solaire (sauf si elle est périmée et rend le teint très pâle) n'est pas requise : vivent les coups de soleil ! En même temps ça permet de se reconnaître facilement le lendemain à Espace Vertical.

Certains participants râlaient : sortie trop bien organisée, sortie de repli proposée, explications trop claires, ambiance trop décontractée... bref un encadrant et une co-encadrante avec lesquels il est agréable d'échanger et de découvrir cette activité même si ce sont eux qui pestaient le plus ...

En somme vivement la prochaine saison !

Raphaël Froger



Mathieu

Poème

R éveil, nuit, jour,
Sentiers, torrents, vernes,
sanglier, pentes raides,
Soleil, vent, brouillard, pluie,
Il fait chaud, il fait froid,
Neige, glace, rocher,
Sommets, paysages, vue,
vertige
Doigts gelés, coups de soleil,
cheville tordue
Faim, fatigue, casse-croûte,
Sac trop lourd, raquettes de
m..., courbatures,
Oui ! Mais tout ça c'est surtout
Sourires, ambiances,
déconnades, partages,
entraides, amitiés, plaisir et
bistro
C'est pour ça que GEMSA !



Pierre Mottet

QUOI DE NEUF à la randonnée pédestre ?

De mai à novembre et plus selon les conditions nivo-météo, outre le rituel des sorties à la journée le dimanche, plus quelques sorties le samedi, nous prévoyons aussi des sorties sur plusieurs jours :

- Un W.E avec bivouac en mai dans le Chablais,
- Une randonnée « haute route » de 4 jours : le tour de la Bessanèse par le versant italien pendant le camp d'été,
- Une randonnée itinérante de 3 jours en Valjouvrey/Valgaudemar le W.E des 13-14-15 aout,
- Un séjour à l'A.J de cassis du 11 au 13 novembre avec des randonnées et baignades.



Pour une meilleure approche de la montagne et de sa biodiversité, nous inscrivons au programme 2016 des sorties sur la connaissance du milieu montagnard : les thèmes abordés seront la botanique, la géologie, lecture de paysage, et la faune... Ces sorties seront animées par des personnes extérieures et/ou des associations auxquelles GEMSA est adhérent : Mountain Wilderness et la Frapna. Et si vous avez des compétences dans le domaine cité, n'hésitez pas à venir partager vos connaissances. D'autres sorties en

demi-journée pourront être organisées à l'automne ! Ces sorties sont ouvertes à tous et l'encadrement est bénévole, cette première approche peut aussi être un préalable aux modules FFME de l'initiateur montagnisme.

Voilà ce qui est déjà prévu :

- Une sortie à la découverte de la flore alpine le dimanche 12 juin, animée par Marie Genin qui nous montrera comment identifier les plantes sur le terrain.
- Un WE à l'exploration du Vercors en randonnée-découverte des plantes comestibles et médicinales animé par un AMM avec nuit au refuge de la Soldanelle, une lecture du paysage sera proposée en soirée par un accompagnateur spécialisé en géologie/paysage et le dimanche un éco-garde nous parlera du parc régional du Vercors. Ce WE est organisé par MW dans le cadre de sa campagne « changer d'approche » et à l'occasion de la fête de la montagne les 25 et 26 juin.
- Des sorties natures avec la FRAPNA Isère organisées en demi-journées : Le samedi 19 novembre de 6h à 12h venez découvrir au lever du jour le chamois lors de la période de Rut, depuis Sarcenas en chartreuse. Le samedi 17 décembre de 9h à 12h, venez observer les bouquetins du Vercors à partir de Prélénfrey.

Les inscriptions pour les sorties à thème et les randonnées de plusieurs jours, se feront 3 semaines à l'avance auprès des encadrants, une présentation de la sortie pourra se faire un jeudi soir après la permanence.



Claude Reverdy



CHALLENGE GEMSA : 1er AVRIL 2016

Aujourd'hui dans ma boîte mail : Challenge GEMSA vendredi 1er avril, c'est un poisson d'avril ou quoi? C'est tentant mais je m'inquiète, serais-je à la hauteur? Je ne fais pas du 6 moi! Qu'est-ce qu'ils vont nous concocter? Allez finalement, je m'inscris avec une copine!

Le jour J arrive, plusieurs personnes sont là, je n'en connais pas la moitié! Mais Jacques, mon repère, est bien présent! Briefing sur la mezzanine, les photographes sont déjà prêts! Les 10 challengers sont répartis en équipes de 2! Zut, je ne suis pas dans la même équipe que ma cop... C'est qui ce Laurent avec qui je tombe et qui m'annonce d'emblée qu'il ne va pas retenir mon prénom, et

n'est pas très motivé? ! ça commence mal...

Première épreuve: Jacques, laissé seul sur la mezzanine, nous interpelle: réaliser 3 nœuds les yeux fermés, allez je m'y colle, demi-cabestan, ok, je maîtrise; cabestan, ah ça se complique: après quelques hésitations c'est bon, et là Jacques m'annonce: "nœud de mule": alors là je négocie, "ce nœud qui n'est pas fiable!, non autant faire un nœud de chaise", refus de Jacques, on tombe d'accord sur un cabestan d'une main, toujours les yeux fermés: pari tenu!! Laurent qui croit y avoir échappé, les réalisera aussi en fin de soirée! Et oui, les challenges sont pour les 2 équipiers! Bon, la première épreuve s'est bien passée!

On passe à la suite: traversée en bloc, Laurent et moi attachés par les chevilles! Heureusement Caro est là pour nous motiver! et ça marche, avec quelques jurons! Finalement, Laurent est un gros râleur, mais il assure! Passons aux choses sérieuses: remontée sur corde! Toujours motivée, je me lance la première et c'est parti, centimètre par centimètre j'arrive en haut, sauf que je n'arrive plus à redescendre, j'ai enlevé la sangle! Heureusement, Xavier vient à mon secours! J'ai encore des courbatures



aujourd'hui! Et Laurent, découragé à l'avance, prend ma suite, et ... réussit, bien sûr, mais ressemble maintenant à une otarie échouée!

On continue malgré tout! Moulinette, je me dis: "facile, les doigts dans le nez!" Et non, les mains dans des gants de boxe! Laurent commence, au bout d'un effort certain, Julien arrangeant, lui permet d'enlever un gant, ouf! Puis à mon tour, et là, tractée par Laurent, ça marche tout seul! Allez, une autre épreuve facile: moulinette... les yeux fermés, même pas peur! Encouragés par Alain, Laurent et moi grimpons en haut en un temps record!

Bon, maintenant, faut se coller au questionnaire! C'est quoi ces questions: "Quel est le prix de l'abonnement à EV3 pour les retraités?", non mais, on s'en fout! J'apprends quand même des choses et à trois, Laurent, Guillaume (qui tient la salle ce soir) et moi, on parvient à répondre à tout et même à corriger les fautes d'orthographe!

Bon, mais ce n'est pas tout, il faut aussi grimper des voies à vue en tête, sans tomber! Même si Laurent voudrait bien s'arrêter là, on enchaîne quelques 5! Et tout ça, sous les encouragements de nos chers encadrants et des clics des reporters photographes! Une très belle ambiance, merci à tous, il est temps d'aller manger un bout et boire un coup autour d'une table bien remplie!

Félicitations à Xavier D et Nicolas Z qui finissent en tête et gagnent un mousqueton chacun; les seconds ne sont pas en reste, Damien H et Hélène G repartent avec un bonnet!

A bientôt,

Magali Richard



Cycle progression Escalade

J'ai réellement démarré l'escalade il y a peu, en commençant par m'attaquer à la falaise. Après quelques sorties sur roche, et sur les conseils avisés de Romain Gendey, qui, sur le chemin du retour d'une marche d'approche, m'a dit « *tu vois, comme tu marches il faut que tu grimpes. Si tu prends des cours, tu vas améliorer ta technique et tu te feras davantage plaisir* », parfaire ma technique pour mieux apprécier ensuite la liberté de grimper en extérieur devenait une évidence. Me voilà donc inscrite au cours progression automne-hiver 2015-2016 à GEMSA.

Premiers pas à l'espace vertical et une sensation de vertige : du bruit à travers le cliquetis incessant des dégaines et le ronron des échanges entre grimpeurs, mais surtout, tout en réduit, comme si la falaise avait été lessivée à une température trop chaude pour revêtir un format miniature. J'étais quelque peu désorientée mais ce fut de courte durée. Mes yeux ont vite accroché cet espace joliment coloré, puis ce fut la rencontre avec Jacques Pontré. Jacques, c'est l'œil du Cyclope. Il voit tout partout et surtout, il veille sans cesse à vous offrir le plaisir de la grimpe en toute sécurité. Lors des premiers cours, vous entendrez souvent Jacques vous rappeler quelques bonnes règles de sécurité – « *Attention, t'as pas vérifié le nœud de ton assureur* »...et oui, la double vérification est nécessaire si on tient à sa vie ; ou – « *t'as oublié la première dégaine* »...pour une chute sans parachute, mieux vaut ne pas l'oublier, ça vous évite une descente directe avec l'estomac à l'envers et des égratignures inutiles. Sous son œil scrutateur et sous sa rigueur apparente, vous apprécierez l'âme pédagogique bienveillante de Jacques, où patience et gentillesse riment avec la transmission d'un savoir-faire riche d'expériences.

Une expérience également partagée au sein du groupe et par l'enseignement dispensé par des moniteurs motivés et efficaces. Première séance. Chacun arrive au niveau de l'accueil de l'EV3 et le groupe s'agrandit progressivement. Nous sommes une dizaine, aux niveaux variés. Olivier Cotte, l'un de nos moniteurs, lance le début d'une agréable dynamique, après les présentations individuelles rapides et les consignes à suivre pour la première séance. Je découvre alors la phase d'échauffement sur des voies faciles, entre 4c et 5a. Enfin échauffés, nous entamons la première phase d'exercices. Là, quelle ne fut pas ma surprise ! Perchés sur la mezzanine, nous avons dû grimper sans les mains, puis sans les pieds...je

me suis demandé l'espace d'un instant si nous n'allions pas grimper sans les mains et sans les pieds en simultané. Bref, j'en ai bavé des ronds de charrettes ce jour-là et je parvenais difficilement à faire du lien avec l'escalade découverte en falaise. Et pourtant...

Romain nous a rejoints lors de la deuxième séance et je découvre un binôme de moniteurs aussi passionnés par l'escalade que par l'envie de l'enseigner à travers une pédagogie active-réactive personnalisée. Deux approches pédagogiques différentes, certes, mais complémentaires : une approche plus classique avec Olivier, genre professeur émérite métamorphosé en superman à ses heures « perdues », et une approche plus libre avec Romain, genre Einstein propulsé dans le monde de la grimpe. Elles sont toutes deux nécessaires dans la mobilisation du processus d'apprentissage du grimpeur aguerri comme du novice en herbe, dans le respect du rythme d'évolution individuel où chacun trouvera matière à s'initier ou à parfaire sa pratique.

La magie de l'escalade touche tous les âges, du plus petit au plus grand, de 0 à 100 ans, enfin presque, car il n'y a pas d'âge pour commencer. Il suffit de se préparer une bonne recette dont les ingrédients se mélangent à souhait : une pincée d'envie d'atteindre les cimes, une cuillère à café de plaisir sportif à partager, une louche de motivation pour viser des objectifs parfois fous, le tout assaisonné d'une touche de ténacité associée à une équipe de moniteurs toujours de bonne humeur. Même si j'ai eu l'impression de stagner parfois dans mon parcours « Progression », les encouragements d'Olivier et de Romain m'ont amenée à persévérer dans l'effort et à savourer ces instants magiques où se dévoilent les plus beaux déclics dans la quête du dépassement de soi.

Voilà, Romain, aujourd'hui je grimpe presque comme je marche...

Karine Lerme



Retour d'expérience du stage TSF

Ça faisait longtemps que je me disais que ce serait bien de le faire. Eh bien c'est fait... J'ai participé au stage TSF (Technique et Sécurité en Falaise) le weekend du 19/20 Mars. Nous étions sur le site des Petits goulets (site récent où Romain a bien œuvré) et à Tina Dalle (Presles).

Ça fait longtemps que je grimpe. Je connais les manips classiques, assurance, relais, les fondamentaux ... J'allais pouvoir réviser, affiner tout ça et apprendre quelques nouveaux trucs. J'étais confiant... Eh bien j'ai galéré tout le weekend. Il faisait beau, le groupe était bien sympa, Romain qui assurait cette formation, chaleureux et très pro. Mais ce fut dur. Il y a pas mal de points que j'avais négligés et j'avais sous-estimé la difficulté de certaines manips. Une bonne remise en question et un recadrage bénéfique.

Mes cordelettes pour les machards, Je savais qu'elles n'étaient pas top. Comme autobloquant pour les descentes en rappel, ça passait... Mais pour les mouflages, ça ne l'a pas fait du tout. Trop fines, trop rigides. Avec une corde souple, je me suis retrouvé avec la corde enroulée autour de la cordelette. Je ne savais même pas que c'était possible. Pour la remontée sur corde avec passage de nœud, ma cordelette était aussi trop longue et je me suis retrouvé coincé trop bas avec l'impossibilité de placer un autobloquant au-dessus du nœud.

Les mouflages, parlons-en. Je me rappelais mes cours de physique. C'est facile c'est le principe de la poulie, il suffit de multiplier les points de renvois et on démultiplie la force. Eh bien, ce n'est pas ça du tout, il y a le frottement qui contrarie le tout. Ce qui a été super, c'est de pouvoir expérimenter et de pouvoir mesurer les limites des différentes techniques. Maintenant je sais qu'avec un mouflage simple, voire un Marinier, il est possible de remonter quelqu'un sur 1 ou 2 mètres, après ça tourne au défi.

Par contre le grand balancier, ça demande des manips et de l'attention, ce n'est pas quelque chose qui se pratique tous les jours, mais là

c'est efficace et il est possible de remonter facilement 10 ou 20 mètres à condition d'avoir la longueur de corde nécessaire : très impressionnant. J'ai aussi compris qu'avec un second « valide » s'il y a possibilité de lui envoyer une boucle, c'est mieux que le mouflage. Tant qu'à forcer autant le faire à deux ...

J'ai bien aimé aussi revoir la technique de réchappe. Il y quelques années quand je n'arrivais pas à sortir la voie. Je laissais un mousqueton ou un maillon et je descendais directement dessus. Avec un peu de technique, il est possible de redescendre sans laisser plus de matériel et en étant beaucoup plus « secure ».

Autres trucs sympa : les techniques d'assurage en traversée, le déséquipement du 1er point lors des descentes en diagonale qui évite d'embarquer l'assureur en faisant un « téléphérique », les conseils sur l'utilisation obligatoire ou facultative des mousquetons à vis, le nœud de cœur, la pédale magique ...

J'ai forcé mais je n'étais pas le seul et tout le monde en a eu pour son compte. Pour les remontées de cordes le groupe ne s'en est pas trop mal sorti. Pour l'aide au second nous avons encore une marge de progression. Vous l'aurez compris, c'est un stage super intéressant à faire ou refaire, bien physique et technique. Merci aux autres participants (Frédéric, Jean Marc, Julien, Luc, Mathieu, Stéphanie, Xavier) pour ce bon weekend. Merci à Jacques pour l'organisation et à Romain Gendey pour tous ses conseils et son savoir-faire.

PS : Depuis j'ai des cordelettes toutes neuves, bien souples et au bon diamètre (7mm).

Max PLAUSSU



ESCALADE SPORTIVE / ECOLE DU VERTICAL : COURS DE PROGRESSION HIVER

« Pied gauche en quart interne, tu gagnes et tu charges sur la jambe gauche...et, hop, tu attrapes en jeté la prise de main droite tout la haut ». C'est tellement simple qu'on se demande bien pourquoi les cours de progression en escalade existent à GEMSA.... Ben oui, quand on voit un bon grimpeur « danser » avec les prises, et qu'on s'essaye après lui, on s'aperçoit que, finalement, l'égalité des talents n'est pas de ce monde.... Mais la grande richesse de ce monde en question vient justement des inégalités qui engendrent les échanges que les descendants du singe ont entre eux. Et là, on s'aperçoit que se faire conseiller par un « pro » de l'escalade pour progresser, ça marche (enfin....pour certain(e)s au moins).

Il y a le vocabulaire :

La lolotte, le yanuro, le jeté, l'épaule, le ficello, le shunt, la moulinette, la pince, l'inversée, le demi cabestan, le huit, la réglette, le plat, la colo, etc....

Si vous utilisez couramment 3000 mots, sachez que vous en connaissez une trentaine de plus en fin de cours (Hourra !.... 1% de plus)

Grimper un mur incliné sans les mains,

Grimper uniquement avec les mains, mais avec les pieds seulement en adhérence,

« Travailler » jusqu'à la réussite une voie « limite » pour soi.

Enchaîner au chronomètre plusieurs voies jusqu'à épuisement....

Assurer son compagnon en dynamique.

« Travailler » des mouvements tout en souplesse et sans se fatiguer (ou ...presque !) : danser quoi....

Se reposer suspendu dans le vide.

Etc.....

Il s'agit de quelques exercices que nos BE nous concoctent chaque semaine pendant 15 séances de 3 à 4 h chacune sur les parois « pasteurisées » des salles « d'Espace Vertical » (Heureusement car nous sommes en hiver)..... Olivier et Romain se partagent ce dur labeur en se

coordonnant pour plus d'efficacité d'une séance à l'autre. Tout cela dans la bonne humeur et, jamais, avec la honte de l'échec. Leur patience est quelquefois mise à rude épreuve, mais, après tout, c'est leur boulot !!

Marc PEYRE

Les formations à venir GEMSA/ FFME

Mai				
Je 05 au Lu 16	Escalade Stage grandes voies : Les Météores 1	Grèce	1	Écoles du Vertical
Sa 14 et Di 15	Alpinisme FFME Sécurité sur Glacier avec Passeport N°776	Vallouise	2	FFME
Sa 21-Di 22 Ve 27 Sa 28-Di 29	Montagnisme FFME Stage Initiateur 5628	Belledonne Oisans	2	G Bernard Peyre S Lagorio
Ve 27 au Lu 30	Escalade Stage 4j Terrain d'Aventure	Calanques	1	Écoles du Vertical
Sa 28 et Di 29	Alpinisme FFME Sécurité sur Glacier avec Passeport N°777	Vallouise	2	FFME
Juin				
Je 2-9 Sa 11-18	Inter Activités Stage Orientation	Grenoble	1	S Lagorio G Bernard Peyre
Mar 7-14 Sa 11-Di 12 Sa 18-Di 19	Initiation Alpinisme Festival	Autour de Grenoble	1	A. Sanchez
Ve 17 au Lu 20	Escalade Stage Grdes Voies : Verdon	Verdon	1	Écoles du Vertical
Sa 18 et Di 19	Alpinisme FFME Sécurité sur Glacier avec Passeport N°810	Ecrins	2	FFME
Lu 20 au Ve 24	Alpinisme FFME Initiateur n°5620	Ecrins	2	FFME
Juillet				
Di 10 au Ve 15	Alpinisme FFME Initiateur n°5527	Chamonix	2	FFME

Contrôle annuel DVA

Samedi 21 nov. à 9h Chamrousse : la 1^{ère} neige arrive. Tous les participants aussi : nous sommes une vingtaine, impatients de retrouver les joies du ski de rando et, en attendant, un entraînement concernant le maniement des DVA est indispensable pour commencer la saison sereinement. Comme le dirait notre président avec sagesse « randonner sans sécurité n'est que ruine du ski et des skieurs.. »

Petit café ou thé accompagnés d'un délicieux gâteau au chocolat – merci aux organisateurs- et nous voilà partis. La neige crisse sous nos pas. Quel plaisir. Echange sur l'automne, les ballades sous un soleil encore estival il y a quelques jours à peine...Ce moment est aussi l'occasion de reprendre contact avec les encadrants, les personnes que l'on n'a pas croisé depuis longtemps et aussi de faire connaissance avec ceux que l'on n'a jamais eu l'occasion de rencontrer.

Un peu de sérieux : on teste la portée de nos DVA après avoir vérifié qu'ils fonctionnaient en émission/réception. Très visiblement les « mammut » sont les meilleurs. Petit rappel : connaître parfaitement le fonctionnement de notre propre DVA pour pouvoir l'utiliser de manière optimum en cas d'avalanche. Puis c'est par groupe de 5 que nous nous éparpillons dans les prés de l'Arselle. Régis nous explique avec patience le fonctionnement des DVA et la méthode de recherche : comment s'approcher, puis recherche en croix quand le son change puis de nouveau recherche en croix pour affiner, construire un rectangle, tracer les 2 diagonales qui nous permettront de marquer les victimes, bref avoir des repères surs, les configurations du terrain étant toutes différentes et le matériel susceptible d'aléas.

Le GEMSA prête un ARVA à celles ou à ceux qui n'en ont pas. Nous participons tous aux exercices de recherche. Début hésitant pour certains qui prennent rapidement de l'assurance au fil de l'entraînement. Les questions fusent : « à quoi correspond le chiffre indiqué ? A quelle hauteur faut-il se mettre en recherche finale ?... » Dommage qu'il n'y ait pas assez de neige pour se servir de la pelle ou la sonde. Les quelques centimètres tombés permettent juste de dissimuler l'ARVA « victime ». Après plusieurs

exercices avec 1 victime, nous passons à la gestion de 2 victimes. Nouvelles questions, nouvelle découverte du fonctionnement de notre ARVA. Régis veille que tout se déroule bien et va prêter main forte le cas échéant. De l'entraide aussi entre les participants. La matinée passe vite, une éclaircie permet de nous réchauffer. Et ça y est, il est midi : nous nous regroupons tous pour donner nos impressions, remarques...Quelle belle matinée. La saison de ski est commencée...

Claire et Pierre-Yves



Free Rando Day Test 2015

Samedi 5 décembre 2015. Il est 7 heures. Je suis encore à Chamrousse. Si je m'active un peu je serai aux 7 Laux vers 8 heures. Sauf que, comme je traîne encore un peu pour faire mon sac, c'est sûr que je vais être en retard pour l'ouverture du Freerando Day au 7 Laux. Cédric va se sentir seul pour monter le stand GEMSA de démonstration des DVA. 7h30 j'arrive à l'épingle de Casserousse. Aie j'ai oublié mon portable. Bon tant pis je ne remonte pas. Je n'en aurai pas besoin...

7h45 je suis à Uriage. Il commence à tomber quelques gouttes. J'endlenche les essuie-glace. Mais m...e j'ai oublié ma parka. Quel c.. bon tant pis. Sous le stand je serai à l'abri. Cédric et Gilles s'occuperont des démos DVA sur le terrain et moi je servirai le vin chaud. Gières, l'autoroute, Domène. Au fait je sors où ? Ah voilà Prapoutel. Non ce n'est pas ça. Je me souviens que ça se termine en « ai ». Le Pleynet. Bon ben voilà c'est ça. Y a qu'à suivre les panneaux : Allevard, Pinsot, Fond de France. Ça y est, j'y suis. Le Pleynet. Pétard, y a pas foule.

Quelques randonneurs arrivent. Il pleut un peu. Un chat vient se réfugier sous la voiture. Toujours pas de GEMSA en vue. 9h. 9h30. Hum, j'ai dû me gourer quelque part. Et pas de téléphone pour appeler. 9h45. Bon il faut que je bouge. Je vais filer sur Prapoutel. Il doit y avoir une explication. 10h30. Ah oui je comprends. Le panneau indique Les 7 Laux, Prapoutel, Pipay. Je n'avais pas tout faux, ça se termine en « ai ». 11h00 je me gare devant le départ du télésiège. Bon c'est sûrement là. Sinon c'est que je me suis trompé de jour ! J'enfile mes chaussures de ski et attrape mon sac. Il y a de l'animation dans le coin. Je regarde à droite et à gauche. Ah les voilà, c'est bien aujourd'hui. Ouf ! Je n'ai pas tout faux.

Bon ben, désolé les gars je suis en retard. Et voilà comment a commencé cette journée présentation des DVA au Freerando Day. J'ai même failli abandonner... Ensuite tout s'est bien passé. Cédric, Gilles, Lucien, Hera avaient bien assuré la mise en route du stand. J'ai juste pris le relais pour leur permettre de souffler. Quelques skieurs sont venus nous voir. Ils ont bu du vin chaud et nous leur avons expliqué comment

marchent ces engins électroniques. Comme il y avait 7 ou 8 stand de fabricants de skis, à tour de rôle, nous avons pu faire aussi une ou deux descentes pour essayer les nouvelles paires de l'année.

Il ne faisait pas très beau mais quelques fidèles du GEMSA sont venus discuter un moment avec nous. Certains étaient à fond sur les tests de ski. Bertrand et Fano n'ont pas arrêté. Si vous voulez des conseils c'est à eux qu'il faut s'adresser. Les autres sont venus goûter le vin chaud et nous tenir compagnie, comme Hélène, Serge, et encore d'autres...

Nous avons même eu la visite d'un tout jeune futur randonneur de 9 ans qui rêvait d'apprendre à se servir du DVA. Pas de problème. Avec son père ils ont bien écouté les explications puis ils se sont lancés dans les recherches de DVA. Et ça a très bien marché. Le petit bonhomme a tout de suite pigé et en suivant la flèche est arrivé sur la victime sans hésitation. Il attend maintenant avec impatience que son papa lui trouve des skis de rando à sa taille... Et voilà l'histoire va se répéter et dans dix ans c'est lui qui expliquera à ses copains comment marchent les DVA. Ciao Nathan.



Enfin vers 16h le soleil a commencé à pointer le bout de son disque à l'horizon. C'était le signal pour vider le reste du vin chaud, remballer tout le matériel et rentrer à la maison.

Et heureusement dans ce sens-là je connaissais le chemin.

Régis Piegay

Les vans : une Z.A.D. ?

Dimanche 13 mars 2016, un coeur effervescent, solidaire et enjoué s'est réuni sur les hauteurs de Belledonne, dans le vallon des Vans.

Si tous ces randonneurs, raquettistes, amoureux de la montagne, très jeunes, moins jeunes, se sont réunis, c'est qu'ils ont souhaité réagir à l'annonce de l'extension de la station de Chamrousse. Le site des Vans est en effet classé réseau Natura 2000 et fait également partie du site classé "Lac Achard et balcons de Chamrousse" : comment accepter alors le projet d'un télésiège reliant les Vans à la station ?

C'est pourtant le projet qu'a relancé le maire de Chamrousse Philippe Cordon (projet qui avait vu le jour en 2005 mais avait été abandonné suite à une forte mobilisation de l'opposition).

Les Vans deviennent donc une Z.A.D. selon Volodia SHAHSHAHANI : une Zone A Défendre ("Bientôt la ZAD des VANS ?" article du lundi 2 novembre 2015 sur le site volopress.net).

Une foule de clubs, d'associations diverses ont appelé à la mobilisation : GEMSA en faisait partie ! Alors un petit coup de fil à Ariel et avec papa on a chaussé les skis et en empruntant l'itinéraire réservé aux skieurs de randonnée. Ca tournicote, ça monte, ça descend, du dévers : bof bof ! On préférerait Casserousse, en faisant bien attention de ne pas gêner sur la piste...



On rejoint les copains du club au sommet (ils sont partis un peu plus tôt : quelle fougue !) et la banderole du club est déjà bien étalée en évidence sur le sol : il y a bien une trentaine d'adhérents, beaucoup d'encadrants. Six cent personnes sont regroupées sous le soleil. Avec Frédi Meignan (président de Moutain Wilderness) au haut-parleur, on forme un grand coeur qui se met à battre : on enchaîne les olas. La presse est là, ainsi que quelques sommités de la montagne. Experts, débutants, collant-pipettes, familles, professionnels de la montagne, bref tout le monde se mélange ! Un drone prend quelques clichés alors qu'on admire les différents slogans : "Allez viens je t'emmène aux Vans" "Non au Van-dalisme" "Non aux Van-pires" "Allons en-Vans" "en aVans"... Un article intéressant ainsi qu'une vidéo sont présentés sur le site de Moutain Wilderness dont les éternels drapeaux bleus flottaient ce dimanche :

<http://www.mountainwilderness.fr/se-tenir-informe/actualites/600-coeurs-a-l-unisson-pour-les-vans.html>





L'ambiance est chaleureuse, raquettistes et skieurs confondus, une fois les quelques clichés pris tout le monde (ou presque) redescend (et remonte !) vers la station. Le choc est toujours aussi rude ! Une groupe de gendarmes veille sur les pistes de Chamrousse, discute avec les

randonneurs, en tout cas je n'ai vu personne se faire verbaliser. On a même partagé un bout de descente avec quelques gendarmes du PGHM et on s'est bien amusés.

C'était une belle journée, et une occasion de se mobiliser pour une cause indispensable : le respect des espaces naturels, ces espaces qui nous font vibrer !

Les grands espaces donnent à ceux qui les contemplant l'illusoire sentiment de la possession du monde. (Samivel)

Hera Ignaczak.



Lien vers [le film](#)

Repères

600 manifestants
+ de 30 gemsistes
25 associations



Evènements à venir

Mai 2016

- Soirée de fin de saison hivernale (Permanence)
 - Le jeudi 12 mai
- Soirée de présentation estivale (Permanence)
- et ouverture inscription camp d'été
 - Le jeudi 26 mai

Juin 2016

- Stage Cartographie-orientation
 - Les 2-9-11-18 à Grenoble
- Cycle initiation Alpinisme
 - les 11/12 neige et rocher
- Barbecue GEMSA + Défi rando
 - Vendredi 17 Juin
- Cycle initiation Alpinisme
 - les 18/19 glace et course d'application
- La Grave y cimes
 - Les 25-26

Juillet 2016

- Camp d'été en haute Maurienne
 - Du 9 au 17 Juillet

Aout 2016

- Préparation de la nouvelle saison, pensez à faire faire votre certificat médical pour la saison 2017.

GEMSA en photos



Pointe du Sifflet Mars 2016 Mathieu



Brèche de la Somme Mars 2016 M. Cogez



Arête du gerbier février 2016 Mathieu



Col du Sabot février 2016 Guy



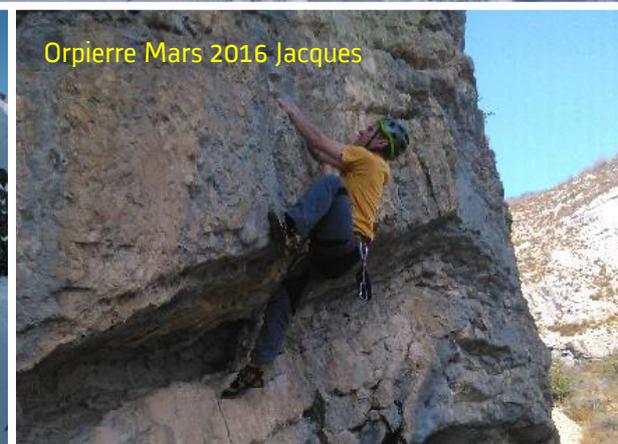
Selle du Puy Gris, Mars 2016, Serge



Grand Bec Avril 2016 Maxime



Pointe du Sifflet Mars 2016 Caro



Orpierre Mars 2016 Jacques