

# Le Mag

Automne 2017 N°7

Le magazine d'actualité de GEMSA



## ECOLES DU VERTICAL

Stage TSF et Stage verdon



## VIE DU CLUB

GEMSA se met à la page  
Journée des Bénévoles



## L'HIVER EST LÀ !

Initiations alpi & ski  
Session fartage  
1er Camp hivernal



## Le mot du Président



Après 3 années de disette, un bel hiver est en train de se mettre en place avec des hauteurs de neige en décembre plus vues depuis l'hiver 2012/2013. Espérons que cela continue et dans toutes les Alpes françaises pour réussir notre premier rassemblement hivernal dans le Queyras.

A l'issue de la dernière assemblée générale, le comité d'administration a été renouvelé puis le bureau pour une durée de deux ans. Nous essayons de mettre en place une organisation où chacun pourra s'investir selon son envie et sa disponibilité.

Nous nous approprions chaque jour un peu plus notre local, et le comité d'animation nous prépare un programme sous le label « les soirées de GEMSA » à partir de janvier 2018. Nous vous donnerons rendez-vous toutes les 4-6 semaines après la permanence pour une animation. Un atelier fartage est d'ores et déjà proposé tous les 15 jours pendant la saison de ski, et le vin chaud nous accompagnera tout l'hiver.

Pour les 2 ans à venir nous allons travailler au développement des outils informatiques, une première étape a été franchie avec l'utilisation d'un logiciel de gestion d'association, où chaque adhérent a reçu un accès personnel. Nous vous présentons les fonctionnalités dans ce numéro.

Il me reste à vous souhaiter de bonnes fêtes de fin d'année et un bel hiver avec GEMSA, soyez prudents.

Maxime Soulié  
Président de GEMSA

GEMSA vous accueille  
à la permanence du club, tous les  
jeudis, de 18 h 30 à 20 h,  
2-4 Av Beauvert, Grenoble.



Cret du Luisard, sortie raquettes, Claude, Décembre 2017

## SOMMAIRE

### Édito

Le mot du Président p2

### A la Une

p4-5

### Vie du Club

Bienvenue dans le GEMSA 2.0 p6-7  
GEMSA sur Facebook p8  
Renouvellement CA et Bureau p9-10  
Journée cadres & bénévoles p11-13

### Du côté des activités

Alpinisme : initiation hivernale p14-15  
Camp d'été : Week-end au Pavé p16-17  
Camp d'été: Tour du Viso p18-19  
Escalade : Stage TSF p20-21  
Escalade : Verdon p22-23  
Ski : 1er rassemblement hivernal p24  
Ski : Atelier Fartage p25  
Ski : Initiation ski de rando p26-29

### L'agenda du Club

p30

### GEMSA en photo

p31-32

### LE MAG N°7

Rédacteur en Chef :  
Maxime

Adjoints :

Hélène, Patricia et Caro  
Avec la participation  
de Ariel, Gaëtan,  
Damien, Pierre, Karol,  
Patricia, Isabelle et  
Benjamin

Relecture bienveillante  
par Jacques, Patricia et  
Héra

## CA S'EST PASSE

### Camp d'été 2017 à Freissinières

*Il s'est déroulé du 8 au 16 Juillet 2017.*  
Vous étiez une soixantaine à y participer. Au programme, alpinisme, randonnées et escalade, pour au total une cinquantaine de sorties. Le camp de base était tenu au camping de Freissinières.



### Les Rencontres du Cinéma de Montagne

*Elles se sont déroulées du 07 au 11 Nov. 2017 au Palais des Sports de Grenoble.*

Vous vous êtes retrouvés lors de ces soirées ciné, pour partager les aventures incroyables de grimpeurs, alpinistes ou aventuriers en tout genre :)

Vivement l'année prochaine !

### Winter is coming !!

Ca y est l'hiver est là, enfin, (peut-être) une vraie saison se dessine. C'est aussi l'arrivée de la première sortie Ski de fond, animée par Hélène !! Depuis le temps que l'on en parlait !! à vos skis !!!

Sorties proposées sur la liste de diffusion préparation physique

( [prepa-physique-gemsa@googlegroups.com](mailto:prepa-physique-gemsa@googlegroups.com) )



## Révision DVA, encore une réussite



Troisième année pour les révisions DVA de début de saison. Elles sont obligatoires pour pouvoir participer aux sorties hivernales, et sont valables 2 ans ! Au total, 150 personnes ont pu revoir ou découvrir la recherche DVA, primordial pour des sorties en toute sécurité cet hiver !!

## Groupe Autonomie Alpi

A l'initiative de Mathieu, un groupe "Autonomie Alpi" a été créé. Son but: accompagner les participants vers l'autonomie en développant leurs connaissances du milieu par des formations et en les aidant à acquérir de l'expérience progressivement. Ce cycle s'adresse à des participants ayant déjà une expérience de l'alpinisme à travers les activités encadrées du club et qui souhaitent progresser vers l'autonomie.

Vous pouvez les suivre sur Facebook :

<https://www.facebook.com/gemsa.autonomie.7>

7



## Ecrivez, on vous offre un coup !!

Les offres de fin d'année sont partout !! et même au Gemsa on s'y met :)

Alors à vos claviers ! Vous avez participé à une sortie, un raid, une formation .... donnez-nous vos impressions en nous faisant un petit article pour Le Mag, et envoyez-le à Maxime ou par clé USB à la perm. Pour vous remercier, on vous offre un coup au bar du Local ! Dans la limite d'un coup par magazine, hein !? :) A votre santé !!



# GEMSA 2.0

GEMSA se met à la page : nouvel outil informatique, nouvelle page facebook ! Maxime et son équipe se démènent pour vous ! On vous dit tout.

## Bienvenue dans GEMSA 2.0

Vous l'aurez sans doute remarqué, si vous avez renouvelé votre cotisation pour 2018, un nouvel outil informatique a été mis en place depuis la rentrée. Il s'agit du logiciel de gestion associative « gestasso/Kanas ».

Laissez-moi vous présenter votre interface et les prochaines fonctionnalités que nous mettrons en place.

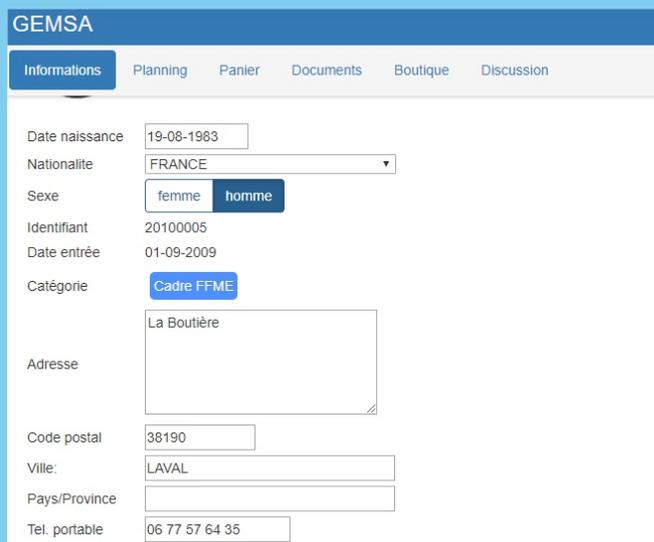
Une fois votre adhésion renouvelée, vous recevrez, ou avez reçu deux messages automatiques vous invitant à vous connecter à votre espace personnel et à définir votre mot de passe :



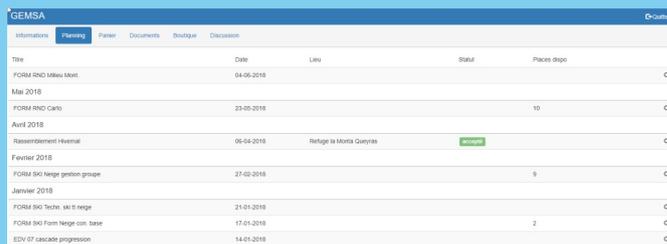
Vous avez désormais accès à votre espace personnel sur le logiciel :



Sur cette page, vous pouvez modifier et mettre à jour vos coordonnées, ajouter une photo et différents onglets vous sont proposés pour suivre votre compte.



Dans l'onglet « planning » vous trouverez l'historique de vos inscriptions aux activités, pour le moment uniquement les activités payantes et les formations, et le programme des activités ouvertes, avec le nombre de places disponibles. Il est possible de s'inscrire en cliquant sur la loupe.



Dans l'onglet "panier", vous suivez vos achats et votre solde à GEMSA.

Une facture automatique est éditée, si elle n'est pas suffisante n'hésitez pas à nous contacter. Une case « payer » s'affiche, mais elle n'est pas active, nous n'avons pas ouvert de compte paypal à ce jour, le coût financier est important, et le CA préfère financer les activités plutôt que les banques.

Dans l'onglet "document" vous trouverez votre carte d'adhérent et vos factures, et à terme les livrets de fonctionnement de GEMSA

Intitulé	Date	Debit	Credit	Solde
Rassemblement hivernal	17-11-2017	76.00		-76.00
<b>Octobre 2017</b>				
1 Journée cadres et bénévoles, Viement	13-10-2017		10.00	0.00
Journée cadres et bénévoles	13-10-2017	10.00		-10.00

Dans la boutique nous mettrons les produits GEMSA qui sont à vendre et vous pourrez les commander dans votre espace.

Nous vous tiendrons informés de l'évolution des possibilités que nous offrira le logiciel et si vous n'avez pas accès, contactez-nous : [info@gemsa.fr](mailto:info@gemsa.fr)

Titre	Prix
Bonnet GEMSA	20
BONS d'achat 10 euros VC	8.5

## Quelle utilisation aujourd'hui ?

Aujourd'hui le logiciel nous sert à gérer tous les membres et suivre les paiements. Nous créons toutes les activités payantes (Formations, Ecoles Du Vertical, sorties payantes) pour gérer les inscriptions et suivre les règlements.

Le logiciel nous permet d'identifier tous les adhérents qui ont un paiement en attente, et une fois par mois nous envoyons un rappel. Ce message vous permet de prendre

connaissance de l'outil et de vous rappeler les paiements que vous avez à effectuer.

Le logiciel permet aux cadres responsables de la formation d'envoyer un message à tous les participants sans avoir à demander les coordonnées mail.

## Quelle utilisation demain ?

Pour la suite, le logiciel nous propose la mise en place d'un site internet. Ce site ne viendra pas remplacer notre site actuel, mais sera avec accès restreint aux adhérents et permettra l'inscription aux formations directement.

Ce nouveau site permettra également de faire l'inscription à GEMSA complètement en ligne, nous verrons les possibilités pour la rentrée 2019

Pour le paiement en ligne, les solutions proposées et existantes restent chères. Cependant (info de dernière minute) nous testons une plate-forme HelloAsso, c'est une plate-forme gratuite qui fonctionne avec les pourboires. On vous en dira plus dès que nous l'aurons testé !

Dès que le site « adhérents » sera en ligne, nous reviendrons vers vous et nous mettrons un lien sur notre site internet.

Notre site internet demeure notre vitrine avec tous les programmes, les comptes rendus de sorties et les actualités de GEMSA.

## GEMSA sur Facebook, Késako?

### Page Facebook

(<https://www.facebook.com/club.gemsa/>)



Gemsa se met à la page ! On est sur Facebook. Même si les débuts sont balbutiants (nous ne sommes pas tous des férus d'internet) nous faisons de notre mieux pour tenir la page à jour. Quelques photos de sorties, quelques événements ... nous prenons les choses en mains !! Et toutes les bonnes volontés sont les bienvenues !

### Groupe fermé Facebook

(<https://www.facebook.com/groups/1119109548219634/>)



A vous la parole !! Venez nous rejoindre dans ce groupe fermé (seuls les adhérents de Gemsa seront acceptés), la parole est toute à vous! Mettez vos photos de sorties Gemsa, vos impressions, ce que vous avez aimé (ou pas aimé), enfin bref .. faites-nous envie :)

Pensez-y : vous inscrire à des événements facebook, ne fait pas office d'inscription réelle :)

Pour tout cela, vous devez être enregistré sur Facebook. Si vous ne souhaitez pas vous

mettre sur Facebook, pas de soucis, le site internet est toujours à jour !!

Vous voulez nous donner un coup de main ? C'est avec grand plaisir :) contactez nous (via facebook ou sur [info@gemsa.fr](mailto:info@gemsa.fr))

## Nouveauté / Dernière minute !

Nous testons la plate-forme HelloAsso pour les paiements en ligne. Vous pouvez la tester pour acheter les bons d'achats Espace Montagne (EM) et Vieux Campeur (VC).

Fin de la commande le jeudi 04 janvier à 23h

Vous pouvez vous rapprocher de Stéphane Beguerie ou Caro Daupias pour toute commande ou question :)

Commande :

<https://www.helloasso.com/associations/gemsa/evenements/bon-d-achat-janv-2017-em>



## RENOUVELLEMENT CA ET BUREAU

A l'issue de l'assemblée générale le Comité d'Administration de GEMSA (CA) a été renouvelé et dans la foulée il a élu le nouveau bureau pour les 2 prochaines années.

### Composition du CA

Collège Représentants Activités	Collège Membres
Mathieu Behaghel (Escalade Alpinisme)	Bertrand Bosle
Guy Bernard Peyre (Rando Raquettes)	Jérôme Cornet
Yannick Besnard (Vélo de montagne)	Caroline Daupias
Laurent Chapron (Escalade Alpinisme)	Marie-Christine Hut
Hélène Guichard (Rando Raquettes)	Marc Peyre
Cédric Jezequel (Ski de montagne)	Patricia Pidancier
Jacques Pontré (Escalade Alpinisme)	Isabelle Sanchez
Maxime Soulié (Ski de montagne)	Ariel Satin

### Composition du Bureau

Président	Maxime Soulié
Trésorier	Cédric Jezequel
Secrétaire Générale	Hélène Guichard
Trésorière adjointe	Caroline Daupias
Secrétaire adjoint	Laurent Chapron
Vice-président formation	Guy Bernard-Peyre
Vice-président animations	Ariel Satin
Vice-présidente local	Marie-Christine Hut
Vice-présidente communication	Patricia Pidancier

Chaque vice-président à une attribution précise et anime un « comité » en lien avec sa fonction. Ses comités sont ouverts à tous les adhérents, n'hésitez pas à nous contacter si vous souhaitez participer à l'un d'entre eux.

Voici les missions de chaque comité :



#### Comité animation : Ariel SATIN

- Programmer les animations du club
- Organiser les animations
- S'assurer du bon déroulement de la mise en place au rangement



**Comité local : Marie Christine Hut**  
Gestion des clés du local  
Gestion disponibilité du local  
Interlocuteur avec les administrations et avec le syndic  
Suivi des travaux

**Comité communication : Patricia Pidancier**  
Rédaction Mag  
Suivi des actualités sur le site de GEMSA  
Animation page facebook  
Affiches  
Communication vers l'extérieur

**Comité Formation : Guy Bernard-Peyre**  
Suivi formations GEMSA  
Support de formation  
Suivi futur cadres  
Détection futur cadre

Pour participer à l'un de ces comités, contactez-nous, soit à la permanence soit par mail à [info@gemsa.fr](mailto:info@gemsa.fr)

Objectifs du bureau pour les 2 prochaines années :

**Modernisation du club :**

- ☒ Simplification, harmonisation des outils clubs
- ☒ Adhésions en ligne

**Cadres GEMSA :**

- ☒ Formation et recyclage des cadres
- ☒ Équité entre les cadres et les activités

**Convivialité :**

- ☒ Développement comité animation
- ☒ Rassemblements hivernal & estival
- ☒ Animation local

## Les Morfalous font leur Vercors-Aventure



*Le 14 octobre a eu lieu la journée Cadres & Bénévoles organisée par Ariel. Une première pour le comité Animation. Ariel nous raconte.*

J'avoue que toute cette histoire n'aurait pas eu lieu si en ce début de printemps nous n'avions pas emménagé dans nos nouveaux Locaux au 4 av Beauvert à Grenoble.

Tout de suite, pour faire vivre notre Club qui porte bien son nom, GEMSA, nous avons décidé de créer un comité d'animation afin d'anticiper l'organisation des différents événements du club tout au long de l'année. Ce comité d'animation a aussi pour objectif de permettre aux adhérents qui le veulent de s'impliquer dans la vie et les rouages de notre club.

Bref pour le 1er événement de la saison 2017-2018, la journée de cohésion entre cadres et membres actifs du club était un moyen de lancer et tester notre tout nouveau comité d'animation.

1ère étape trouver une activité non pratiquée pour l'instant dans notre club ! Hydro speed ? Rafting ? canyoning ? Parachute ? Cheval ? .... On creuse, on creuse, puis en sondant certain(es) membres, on s'aperçoit que certain(es) n'aiment l'eau que si la température est supérieur à 28°C et pas plus haut que le genou !!!

Bref l'été arrive, je profite de quelques week-ends pour passer voir différents sites

et activités, j'envoie aussi quelques mails. Ce n'est pas si simple jusqu'à ce que je découvre le site de Vercors-Aventure et que je contacte Jean-Christophe son responsable. Le courant passe bien, j'explique notre motivation à faire quelque chose de nouveau, un peu sportif et technique, peut être différents niveaux. Pas de problème m'explique Jean-Christophe on s'adapte on fait du sur mesure. On fixe une date ! Super !

Maintenant il me faut contacter tout le monde, mais comment intéresser nos membres? Je tiens secrète l'activité que m'a proposée Vercors-Aventure. Je sème quelques indices mais pas trop !

24 participants s'inscrivent ! Encore merci, mais il va falloir les nourrir, je creuse, s'il fait beau un BBQ, mais s'il fait mauvais temps ??? Trouver une auberge bon marché ! le budget est trop léger alors je croise les doigts pour que le beau temps soit de la partie : mais comme tout le temps au GEMSA on sait commander le soleil et il est annoncé : Youpi !

J-3 un BBQ ne me motive pas plus que ça car je sais qui va s'y coller, et puis cet automne est très sec ; je contacte un ami



*Isa aparait*



*Ariel aux fourneaux*

*La tablée de la Molière*



traiteur avec qui j'ai déjà eu le plaisir d'organiser d'autres événements : le Morfalou à Jarrie ! j'appelle le Fabien le Boss, je lui explique l'aventure, mon budget, il me dit « t'inquiètes pas, je vais te faire qq chose ». Je suis ravi car je sais qu'on va se régaler et se faire péter la panse !!

Jour J, 8h du matin je passe au Morfalou récupérer une énorme gamelle de bœuf Bourguignon et un beau plateau de fromages que je sangle dans ma voiture : je n'ai pas envie que pour midi on lèche les tapis de sol ! Puis direction Lans en Vercors où nous retrouvons 3 guides, Laura, Thomas et Antony envoyés par Vercors-Aventure : même moi je ne sais pas où l'on va, je connais seulement le nom de l'activité phare : de la spéléologie dite « du vertical ».

Nos guides nous mènent à peu de kilomètres du centre de Lans-en-Vercors, et là on commence par s'équiper : Combinaison, Casque et baudrier et le fabuleux descendeur des spéléologues !! On s'entraîne 5 minutes sur point fixe puis c'est parti !

2 guides sont allés en tête, équiper le TROU, nous allons progresser seuls, nos guides seront à des points stratégiques pour nous encadrer, nous récupérer ! Une seule consigne se déplacer à minima en binôme.

Donc on entre dans la « grotte », on s'éloigne de la lumière du jour, et tout de suite on est dans le bain, on avance à quatre pattes et on arrive au rappel de 6m, puis encore qq passes sur les fesses et c'est un puits de 32m : magnifique rappel pendulaire dans le noir, nos lampes éclairent une voûte stupéfiante : l'ambiance est là, je me régale et ce n'est que le début !!!



Au fond le plafond est très haut, une cathédrale ! Maintenant on part en exploration, le plafond redescend, on rentre le ventre pour se glisser dans des failles et atteindre la Méduse : on se retrouve tous les 24 dans une petite salle sous cette magnifique méduse et on éteint tous nos lampes pour se plonger dans l'obscurité totale : AMBIANCE.

Puis on file dans l'autre sens, la une chatière nous attend, pour les + de 20ans ça rappelle nos années kaki ! C'est manu le plus courageux qui passe le 1er et rampe pour atteindre une nouvelle salle. On est bien, on s'amuse, on ne voit pas le temps passer.

Puis c'est l'heure de remonter, une main courante installée par nos guides nous attend, on crapahute, on escalade jusqu'à retrouver la lumière.

On est resté plus de 2h30 sous terre, on a bien chaud, on partage un rapide apéro avec nos guides du jour et on file à la Molière pour s'attabler face à Belledonne, le Mont Blanc d'un côté et les Ecrins de l'autre. Une petite bière en attendant que le Bœuf Bourguignon réchauffe, puis on se régale !!!

On finit par un café il est déjà 16h, tout le monde met la main à la pâte pour plier les tables et ranger ! On rentre bien crevés et heureux.

Merci au comité d'animation.

Ariel Satin

# Initiation alpinisme



*Le week-end du 9 & 10 décembre, le rendez-vous était pris au col du Lautaret pour l'initiation alpi hivernal. Ambiance*

Les 9 et 10 décembre s'est tenu le week-end initiation alpi à Villar-d'Arène, au pied de la Meije, à quelques pas du col du Lautaret.

Rendez-vous 8h samedi matin au prisme. La météo annonce la couleur, il neige il fait froid !!

Personne n'ose vraiment le dire mais on peut lire sur les visages une inquiétude collective (mais où va-t-on mettre les pieds ?)

Nous prenons donc la route après l'habituelle répartition des convoits.

Sur la route une lueur d'espoir, le soleil fait son apparition !

Dès notre arrivée au pas de l'âne les sourires sont là, les encadrants nous expliquent le déroulé de la journée afin de préparer le matériel.

Première partie de journée la révision d'ava permet de mettre en avant les points forts et les limites du matériel.

Après un repas rapide nous partons pour enfin nos premiers pas d'alpinisme, cramponnage encordement à deux et trois, progression en cordée, corde tenduuueeeee !!!!

Après la démonstration de la mise en place d'un corps mort comme ancrage et la descente le long d'une main courante nous rentrons vers le gîte, direction la douche et l'apéro. Les encadrants nous promettent une révision acharnée des anneaux de buste et nœuds en tout genre, ce sera la convivialité qui prendra le dessus, une super soirée qui nous aura permis de faire plus ample connaissance et de partager sur de multiples sujets. 21h30 repas pris, direction le dodo.

7h00, rendez-vous pour le petit déjeuner, le départ était prévu à 8h00 pour la pyramide de Laurichard, mais au vu des conditions météo les encadrants nous expliquent qu'il serait plus sage d'attendre le lever du soleil afin de savoir si on sort ou non. Les sages ont décidé de sortir, mais sur un petit mouvement de terrain au dessus du gîte histoire de mettre en application les techniques vues la veille. Perso j'étais plus d'avis de rester au chaud avec un bon café. L'ascension sera de courte durée et la descente propice à la démonstration de la mise en place d'un rappel autour d'un arbre.

A défaut de profiter du paysage ces conditions difficiles nous auront au moins permis de tester le matériel textile !!

Nous remercions les encadrants pour leur patience, leur pédagogie et leur franc parlé !

Un grand merci également à l'équipe du pas de l'âne pour leur accueil.

Vivement la prochaine sortie.

Gaëtan



## Week-end au Pavé en marge du camp d'été

*Et pendant ce temps là ...  
lors du camp d'été à Fressinières, les  
Gemsatistes se rassemblent plus ou  
moins près du camping :)*



Au matin du vendredi 14 juillet, notre petit groupe arrive au parking du Pied du Col pour passer 2 jours autour du refuge du Pavé. Le deuxième week-end du camp d'été s'annonce bien, la météo est optimiste contrairement aux jours précédents. Au programme: pointe Emma et traversée sur la Meije.

Nous parcourons le long vallon de l'Alpe pour ensuite bifurquer dans celui qui mène au refuge. Deux options à la fin, le raide chemin des câbles à travers ou le chemin plus tranquille qui fait le tour, pour arriver sur le plateau où est situé le refuge, au côté d'un lac sur lequel un iceberg se déplace tout au long de la journée. Refuge qui n'est en fait que l'ancienne cabane de chantier, le refuge initial ayant été emporté par une avalanche à peine construit. Le confort est plutôt spartiate, mais l'accueil est au rendez-vous. Dépêchez-vous pour en profiter, un nouveau refuge est prévu pour bientôt.

Samedi matin, nous partons à l'aube pour parcourir l'arête sud intégrale de la pointe Emma. Nous avons eu tout le loisir de l'observer hier, la pointe est juste en face du

refuge. Les crampons sont restés au refuge, l'approche est très sèche. Quelques éboulis plus tard, nos deux cordées attaquent l'arête. Il n'y a pas foule, seule une autre cordée nous précède. L'arête se compose de quelques gendarmes et passages aériens. Il y a quelques passages pas faciles, en particulier la montée sur le gendarme principal : un surplomb qu'on voit de loin. Après ce gendarme, c'est plus facile et nous pouvons admirer la vue en finissant l'arête. Nous déjeunons tardivement au sommet et redescendons au refuge par la voie normale.

Bain de soleil pour le reste de l'après midi, et baignade dans le lac pour les deux courageuses (4°C selon la gardienne). Vu les retours des cordées passées par notre itinéraire de demain, nous décidons de changer nos plans: c'est trop sec, la montée sur l'arête de la Meije est délicate. Finalement nous irons au pic nord des cavales, la course classique en partant du refuge.

Dimanche matin, nous partons en direction du col des cavales, point de départ de l'arête

montant au pic nord. Si hier il y avait beaucoup de cordées sur cette course, aujourd'hui ce n'est pas le cas. Nous sommes presque seuls dans cette jolie voie, l'escalade y est continue. Nous ne traînons pas trop au sommet car il nous faut ensuite redescendre dans la vallée. Après les rappels pour descendre au col et quelques glissades pour descendre les névés et nous voici au refuge et c'est parti pour la longue descente. Contrairement à l'aller, tout le monde a choisi le chemin des câbles qui est plus direct. Quelques kilomètres plus tard, nous arrivons au parking et repartons pour

Grenoble.

**Un super week-end : du soleil, pas trop de monde, du rocher qui adhère bien, une belle vue sur la Meije. Il faudra revenir, on a repéré quelques courses.**

**Damien**

*L'impressionnant Gendarme !!*



## Camp d'été : Tour du Viso à pied

*Tour du Viso en quatre jours, mené par Claude et Torsten, lors du camp d'été à Freissinières.*

*Au sommet du Viso Mezzo ->*



C'était il y a presque un an, Claude m'avait demandé si je viendrais au camp d'été et à un circuit pédestre qu'elle allait organiser. Oui, bien sûr. J'avais réservé une semaine de vacances. Les circonstances familiales ont réduit mon camp au circuit : trois jours autour du mont Viso. Beau temps annoncé. Réjouissance. Un mail quelques jours plus tôt : départ avancé à la veille pour rejoindre le premier refuge. Ce matin là, j'étais encore à Ostende, sur la mer du Nord en Belgique. Je m'organise, préviens que je rejoindrais le groupe au refuge, de nuit, si possible avant la fin de la soirée, en ce jour de fête du 14 Juillet.

J'arrive finalement au parking à 19h30. Manipulations de sacs et de matériel. Un coup de fil pour prévenir le gardien, pas de réseau. Je commence à monter, assez vite pour arriver avant la nuit. Au dessus de la forêt, un patou m'attendait. La bergère me crie de ne pas avoir peur « il est gentil ». Mais il faisait barrage sur le sentier, puis s'avancait vers moi en grognant. Je me détourne dans les pentes herbeuses, encore

un peu plus... est-ce que je ramasse un bâton ? Je m'abstiens. Finalement éloigné, je remonte vers le sentier. Refuge en vue. Je suis accueilli à 22h par notre groupe, Claude, Torsten, Anne-Marie, Fred, Christine et Laurent. Ils m'avaient gentiment gardé du fromage pour mon repas du soir. Merci. Coucher, après une longue journée.

Le lendemain ,J1, il fallait traverser la montagne pour aller au refuge italien Sella Quintino. Effectivement on a passé un tunnel, à la frontale. C'était plus fun et plus cool que de franchir le col dans la neige. Torsten ouvrait la marche, succession de montées, bifurcations, redescentes, et arrivée à 17h,pour la bière . Repos. Enfin presque, parce que le dortoir était au 4ème étage ! Le J2 devait nous conduire au deuxième refuge, vous savez ,les bivouacs italiens dans des cabanes de chantier métalliques. Mais finalement, Torsten avait réservé un gîte en bas dans la vallée. Très bonne initiative, et 4 kg de matériel en moins à porter. On n'avait que de la descente au programme. On retarde alors le départ,

question de faire un petit sommet, le Viso Mezzo, au dessus du refuge, pour les plus volontaires. Re-café. Et descente, commentant les itinéraires menant au sommet du Viso, et la nubia qui montait de la plaine du Pô. Très jolie forêt. Arrivée au gîte. A qui le matelas du haut ? Douche chaude. Gelati sur la terrasse au soleil. Balade au village et au lac du coin, deux pêcheurs prenaient des truites. Le soir, polenta du jour, on parle de tout et de rien, de la Belgique entre autres.

J3. Il fallait maintenant rentrer. A nouveau un haut col et des kilomètres. Le vallon était très joli avec même une prairie d'edelweiss au bord du sentier. Au col, il était prévu de faire la pointe Joanne, mais finalement on est allé vers la pointe Gastaldi pour son petit côté alpinisme. Rencontre avec deux bouquetins pas farouches dont un vieux, ou malade, le poil ébouriffé, que paraissait mater son copain. On redescend au col, reprend les sacs. On savait que la redescente du côté français allait être longue. Au début, sentier raide dans un pierrier, pas facile pour tout le monde. Deux Vttistes, vélo sur le dos, remontaient d'en face, en baskets dans les névés. Talent ou inconscience ?

Une femme, seule avec ses deux enfants, petits, un gros sac sur le dos et un sur le ventre, remontait aussi dans cette pente raide, allant camper huit jours en altitude. Talent ou inconscience ? Nous, on n'avait qu'à rejoindre les voitures. 18H au parking tout de même. Mais la route était bloquée par les cyclistes amateurs pour « l'étape du Tour », jusqu'au col de l'Isard. Bravo Eric ! On est donc allé au restaurant et on a pris la route à 20h. Arrivée à 23h à Grenoble. Heureux.

Merci Claude. Torsten et Maxime. Je ne le dirai jamais assez.

Pierre



*Baignade courageuse !*



*Le Viso au loin*



## Stage TSF

*Lisez Techniques de Sécurité en Falaise.*

Encadré par l'Ecole du Vertical, ce stage s'est déroulé le week end des 2 et 3 septembre 2017 à Presles.



C'est avec un plaisir non dissimulé que je m'attelle à l'écriture de ces quelques lignes relatant notre récent stage TSF (Techniques de Sécurité en Falaise) dans le Vercors, encadré par Romain Gendey. Ce n'est pas que ça m'enchant particulièrement de rédiger cet article (d'ailleurs je ne m'y suis jamais engagé), mais j'ai fait l'erreur de demander naïvement à Jacques en quoi ça consistait exactement, et après m'avoir expliqué, depuis il ne cesse de me répéter : « Alors, tu l'as écrit ? », « N'oublie pas l'article », et autre encouragement rhétorique laissant peu de place à la négociation. Donc voilà, plus que quelques phrases et le calvaire sera enfin terminé.

C'est sous les nuages lourds et l'humidité prégnante que notre joyeuse troupe, constituée de Brigitte, Karine, Alain, Tiphaine, Régis Karol et Jacques, se dirige gaiement vers Pont-en-Royans ce samedi matin.

Les motivations pour participer à ce stage sont aussi diverses que les participants :

- Prendre des photos
- Faire un grand balancier (ça a l'air marrant

comme nom)

- Faire une bonne bouffe
- Revoir Romain, parce que ça fait longtemps
- Boire des bières
- Découvrir, apprendre et pratiquer de nombreuses techniques disponibles pour s'en sortir en grande voie

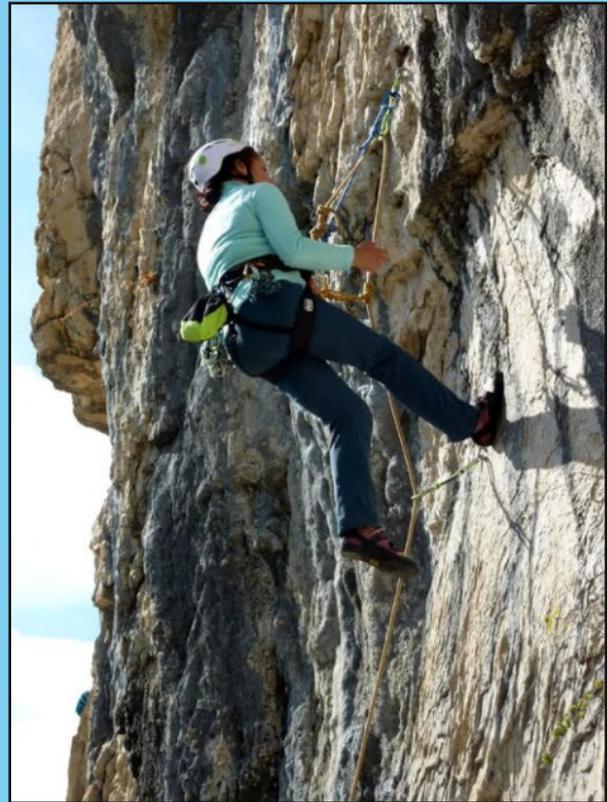
Et bien figurez-vous que tout le monde aura eu ce qu'il était venu chercher. C'est ça la magie de GEMSA et des Écoles du Vertical.

Alors d'un point de vue purement technique, j'insiste sur la spécificité de ce stage, qui permet certes d'apprendre ou réviser, mais surtout PRATIQUER en conditions réelles (pour se rendre compte de tous ces petits détails qui comptent), et ce en s'adaptant aux niveaux et desideratas des participants. Ainsi, d'aucuns ont pu découvrir (et PRATIQUER) les bières locales, pendant que d'autres amélioreraient leur technique de cuisson des pâtes al dente, tout en se faisant critiquer sur la composition de la sauce carbonara. En même temps, dans la vraie carbonara il n'y a pas de crème (c'est le genre de détail qui compte).

Bon, accessoirement, on a aussi fait un ou deux trucs en rapport avec l'escalade. Cabestan, demi-cab, nœud de cœur, Lorenzi et j'en passe, remontée sur corde, passage de nœud sur corde à double à la montée, à la descente, réchappe, plusieurs mouflages, grand balancier (qui n'a rien à voir avec la balançoire, finalement), dégaine déportée... Ouais ok, ça fait plus qu'un ou deux. Oui, le programme était chargé, et physique, parce que croyez-moi (et croyez surtout mes partenaires), remonter un poids mort le long d'une corde n'est pas de tout repos. Et tout le monde n'est pas égal devant la pratique (oui ben j'ai des os lourds, ok !). L'occasion pour certains de perdre les calories accumulées la veille en terminant le dessert... (ne comptez pas sur moi pour dénoncer quiconque, ce n'est pas dans mes habitudes de m'auto-flageller).

Alors le bilan du week-end, c'est qu'on n'a pas grimé, et qu'on a appris des techniques qu'on espère ne jamais avoir à utiliser. Dit comme ça, ça ne fait pas rêver. Mais si jamais un jour on se retrouve dans une situation où l'on en a besoin, ben ça nous permettra de continuer notre carrière de grimpeur après ça. Alors je ne sais pas vous, mais moi rien que pour ça je me dis que ça valait le coup.

Karol



Stages École du vertical, toute l'année, tout niveau, tout style (intérieur/extérieur, terrain d'aventure, grande voie, cascade de glace, etc ...) encadré par des guides ou BE. Plus d'info sur le site, <http://www.gemsa.fr/contenu/ecoles-du-vertical>

## Stage Verdon de Juin



*4 jours exceptionnels du 16 au 19 juin 2017 dans les mythiques gorges du Verdon. Qui a dit que ce n'est pas abordable ? Dans le Verdon il y a aussi des voies faciles. Et les encouragements de Romain nous font passer toutes les difficultés !*

- jour 1: Arête du Belvédère. On aurait dû regarder C2C (pour faire plaisir à Romain) avant d'y aller. Il est écrit "classique abordable (surtout en évitant les deux premières longueurs)" ! 7 longueurs au total pour 250m - équipement bien éloigné - mise dans l'ambiance pour démarrer.

- jour 2: Ange Raphaël. 7 longueurs 250 m Superbe, variée, avec une traversée de Verdon en tyrolienne. « Exceptionnel » c'est le mot utilisé par Romain (en détachant les syllabes) pour décrire le début de la zone en TA entre l'Ange Raphaël et une valse pour Manon. On le revoit encore, debout sur le rocher, au bord et en haut de la grande paroi de 200m admirer le paysage puis se tournant vers nous, jubilatoire ... : « ici ...ici c'est exceptionnel !!! »

Beaucoup de moments exceptionnels 4 rappels à la suite dans la grande paroi... avec la chaleur... la fatigue qui commence à être là ... et toujours, depuis le matin, la rivière en dessous qui nous nargue ... on aimerait bien se tremper les pieds dedans !

Et puis aussi le visage des grimpeurs tour à tour jovial, anxieux, appliqué, persévérant,

... voir très persévérant pour certain J.

- jour 3: secteur Don de l'Aigle. 3 voies au choix: Une voie difficile de 5 longueurs en 6a+ "trop" homogènes (Lunathine), une voie plus facile en 7 longueurs (l'Arête de la patte de chèvre), et une alternative "visite du village et lecture" pour se reposer. Fin de journée avec baignade au Lac de Sainte Croix

- jour 4: Adieu Zidane. 5 longueurs, 150 m après une descente en rappel depuis la route. Une belle fin de séjour.

Participants: Émilie, Sandrine, Patricia, Marc, Alain, Pascal

Merci les rallonges posées par Romain, et ses encouragements et bons conseils, et sa patience ... et les coinçeurs pour compléter les espaces entre les points

Patricia

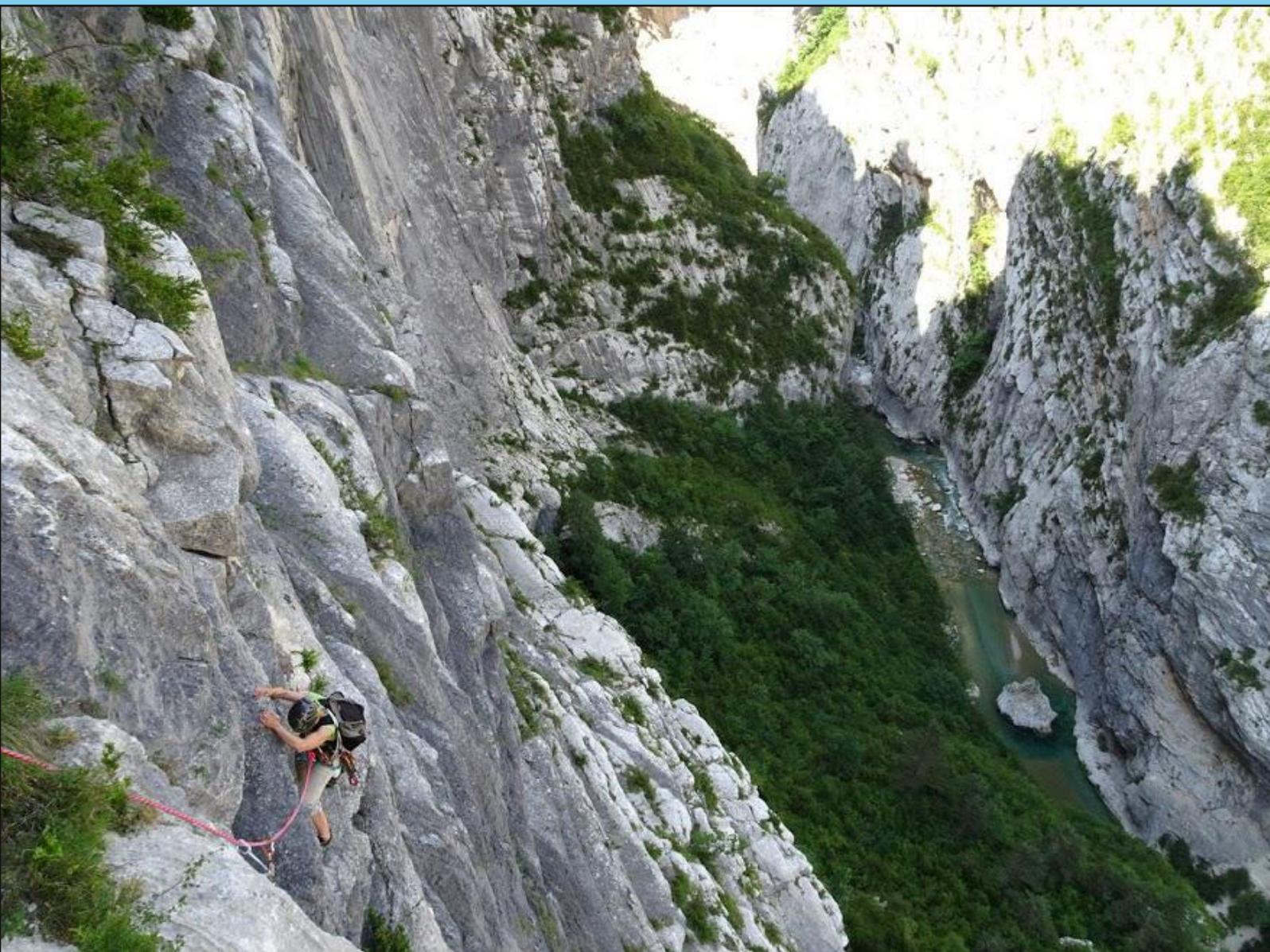
# ACTIVITES

Le Mag Automne 2017 N°7



*" Tyrolienne au-dessus du Verdon "*

*" AMBIANCE ! "*



# 1er Rassemblement Hivernal

C'est une première, et à l'heure d'écrire ces quelques lignes de présentation, le premier rassemblement hivernal de GEMSA est presque plein. C'est une première étape importante, à nous de le réussir et de le pérenniser dans le temps.

Vous connaissez et avez peut-être déjà participé à un rassemblement estival, qui est un rendez-vous incontournable pour les grimpeurs et alpinistes. La principale différence réside dans l'inscription. Pour participer aux activités, l'été, vous devez vous y inscrire à l'avance, alors que le choix de la sortie pour le rassemblement hivernal s'effectuera le soir autour de l'apéritif.

L'idée d'organiser un rassemblement hivernal, vient de l'envie de créer des moments de vie et de partage. Sur une sortie à la journée, il est difficile de créer des liens entre les participants, ce sera possible lors de ce rassemblement. Ceux qui pratiquent les raids le savent, c'est dans ces moments que les amitiés se créent et plusieurs années après on en parle encore.

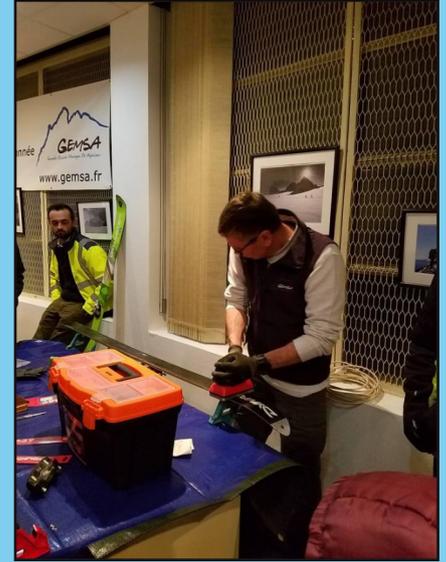
Il a d'abord fallu trouver un hébergement de grande capacité (on a visé 40 places pour commencer), choisir un we, puis le choix s'est réduit en regardant le tarif, et les quantités de neige à la période donnée. Au final les cadres ont opté pour le Queyras, paradis du ski de rando avec des départs en altitude idéaux pour la période choisie le premier we d'avril.

***Si ce premier rassemblement se déroule bien nous recommencerons les hivers prochains en faisant varier les dates et les lieux pour élargir les possibilités et découvrir nos belles alpes.***



## Atelier fartage ... et vin chaud

*Cette année, avec le Local on en profite. C'est pas tous les ans que l'hiver arrive à l'heure :) A vos fart, prêt, partez ! Vous prendrez bien un vin chaud avec ?!*



Ayant tardé cette année à faire mon fartage, la neige est déjà arrivée et mes skis ne sont toujours pas prêts ! Alors pourquoi pas profiter de cette soirée fartage et vin chaud, c'est l'occasion surtout que c'est plus pratique que mon petit balcon.

Allez vite aidons au bar, le vin chaud ramène du monde ! Je relègue le président qui a concocté le vin chaud et j'aide Élie et Damien qui sont débordés. Les adhérents apprécient ce grand verre de vin chaud. J'arrive à apercevoir le stand de fartage où Cédric s'active à fond et prend plaisir à farter les skis des adhérents. Certains fartent leurs skis eux-mêmes avec Cédric en conseiller !

La soirée se termine bientôt et les marmites de vin chaud sont vides alors je me précipite sur mes beaux vieux skis pour les farter. Je les installe sur les supports. J'allais commencer par faire fondre le fart, mais Cédric m'arrête tout de suite et me dit d'affûter mes skis en premier ! Avec son aide et ses conseils, j'ai pu bien m'entraîner, l'affûtage est parfait pour débiter la saison. Ensuite je passe le fer et le fart pour

boucher les trous et repassons progressivement, d'une extrémité à l'autre. Je laisse sécher et je terminerai dans quelques jours pour finaliser le fartage en supprimant le surplus de fart avec la raclette. Puis passage délicat de la brosse sur les semelles. Un petit coup de chiffon et ready pour une belle glisse ! Merci pour cette sympathique soirée !

Isabelle Sanchez

La suite des ateliers fartage

Pendant la saison de ski, les ateliers fartage auront lieu tous les 15 jours, avec inscriptions à l'avance obligatoire, les prochaines dates seront diffusées au fil de la saison.

Au menu :

Fartage, affûtage, ré-encollage des peaux, bouchage, dans la limite du raisonnable.

Participation de 5€ pour le matériel (les limes et le fart).

## Initiation ski de rando

*L'hiver s'installe et les initiations ski de rando battent le plein. Nouveauté cette année, un week-end en gîte pour une immersion totale*



Cette année, Ariel et Fabien ont eu la bonne idée d'organiser un cycle initiation ski de rando réparti sur une journée puis un week-end. D'habitude, cela se déroule sur 3 journées non consécutives.

J1 : L'Alpe du Grand Serre :

Jour 1, direction l'Alpe du Grand Serre pour vérifier la renommée du site : Brouillard à couper au couteau ! C'est bon on y est ! La montée en voiture nécessite les pneus neiges et une bonne connaissance du lieu de départ car on n'y voit rien.

Après une rapide explication du matos et un test DVA, on décolle direction les crêtes du Grand Serre car on est quand même là pour faire du ski et puis globalement on se les gèle !

Après la vérification de la portée de nos DVA en chemin (portée est supérieure à celle de notre vue dans le brouillard de La Morte !), Ariel optimise un itinéraire spécial conversions et chacun teste son équilibre et sa souplesse. C'est fou comme ils apprennent vite ! Le sourire est sur tous les visages dans cette superbe ambiance hivernale. Quelques

mètres de dénivelée plus loin, certains papotent à cœur joie pendant que d'autres soufflent un peu. Et oui c'est du sport et avec ce froid les corps s'usent plus vite, il faut s'alimenter régulièrement tout le monde s'en rend compte.

L'éclaircie tant attendue est pour le sommet et permet d'avaler le sandwich peinard, au soleil. Et là, après une montée finalement assez tranquille (vous êtes sûrs que c'est un groupe initiation ?) on sent quelques visages plus tendus. Et oui il va falloir descendre ! Pause repas terminée, brouillard revenu, on voit tout juste nos spatules ! Au bout du compte la neige est tellement bonne que chacun suit le repère devant lui et réussit à descendre au mieux. C'est surtout Ariel devant qui est descendu à l'aveugle, et tout en facilité. Ah ils sont forts ces encadrants.

Une recherche DVA plus loin, tous au bar pour débriefer la journée autour d'un bon vin chaud. Tout le monde est ravi et à hâte de se retrouver dans 15 jours pour le week-end J2&3 !



*"t'es sûr que c'est par là?"*

*Test du manteau neigeux'*





J2/J3 : Cerces/Besse/Quarlie :  
Samedi matin, le Prisme, 7h30 : Il pleut...On est presque au complet. Nos acolytes sudistes (Fabien, Domi et Margaret viennent de Montpellier) sont déjà à Besse depuis la veille, au gîte Le Sarret (on en reparlera !). La météo de la semaine conduit le groupe vers le sud. Objectif soleil.

8h00 Bourg d'Oisans il neige fort !  
8h30 avant le croisement pour Besse, tout est bouché ! Du coup, on inaugure, ou presque, la réouverture du tunnel du Chambon pour ensuite passer le col du Lautaret et se diriger finalement au pont de l'alpe.

Après un café au col, 10h00 Le soleil pointe son nez

Il a neigé dru et même s'il fait froid, le groupe est aux anges.

On part direction l'Alpe du Lauzet, avec des consignes de prudence car ce jour le risque annoncé est élevé, distance, observation du terrain, respect des consignes, c'est sérieux quand même la rando l'hiver...Au menu ce sera 800m de dénivelé dans un décor de cinéma, avec des jeux de lumières de folie et une neige légère qui virevoltera sous nos spatules à la descente ! 5 étoiles à l'unanimité, skiabilité excellente ! Bon j'arrête on n'est pas sur skitour non plus ! Si certains ont eu mal aux pieds tout le groupe s'applique à la descente pour ne surtout pas tomber (dixit le chef !) pour éviter de provoquer le manteau neigeux...Tiens parlons-en du manteau neigeux ! Quoi de mieux qu'un coin glissant pour l'observer ?



Chacun sort sa pelle et se met à l'ouvrage, faut dire que ça réchauffe ! Ludo du haut de son poids plume aura bien du mal à le faire bouger mais quand même la première couche finit par partir... (cf vidéo sur facebook Groupe des adhérents). Ensuite, puisqu'il faut optimiser la journée ce sera recherche DVA X2 dans les sacs à dos enfouis sous 50/80 cm de neige. Et là c'est moins facile que dans son salon ! Surtout quand il faut sortir la sonde (tient comment ça marche ce truc-là ?). Mais les stagiaires s'en sortent tous bien avec un sauvetage de sac à dos en 6 à 8 minutes.

Tous bien usés, on rejoint la voiture en fin d'après-midi.

Et c'est là que l'intérêt du Week-end se révèle. On regagne Besse, au gîte Le Sarret où on est accueilli par Martine et Valérie. Accueil chaleureux et installation.

Fabien a laissé une surprise au gîte : Une bourriche d'huîtres de Bouzigues ! Ariel lui a pensé au blanc pour les accompagner ! Quand je vous dis qu'ils sont super ces

encadrants. Pendant qu'Ariel ouvre les huîtres, on déguste le gâteau de Chloé. Ah je ne vous ai pas parlé des gâteaux de Chloé ? Elle nous a déjà régalié d'un pain d'épices à La Morte et là elle récidive avec un délicieux cake à la noix de coco. D'ailleurs, une idée a émergé de ce week-end, une rubrique recette sur le site du club...On pense qu'il y aurait de quoi faire !

Après le goûter, un dernier petit exercice DVA dans le salon pour ceux à qui quelque chose aurait échappé...

Puis dégustation d'huîtres avec le picpoul ! Et ce n'est que le début car ensuite Martine amène le repas dont un gratin de Crozet fait

maison. C'est la première fois qu'on mange des crozets fait maison Copyright Martine de Besse ! Pour être clair c'est une tuerie ! Et du coup on conseille vivement à tous cette adresse !

Bonne bouffe, discussions animées, p'tit génépi...Une bonne soirée en montagne. Nous serons prêts à affronter la Quarlie demain matin et pas top tard car il paraît qu'un autre groupe de Gemsa, sera dans le coin...

Dimanche, 8h50 on sort du refuge, pas facile pour tout le monde de se mettre en route...et on met les peaux à côté du groupe de Manu qui vient aussi faire la Quarlie.

On les laisse passer par Bonnefin, pour plutôt aller faire quelques dizaines (on n'a pas compté !) de conversions dans la voie directe. On est là pour s'entraîner quand même ! Montée fraîche mais régulière dans une neige poudreuse qui promet pour la descente. On croise le groupe de Manu qui redescend déjà alors qu'on arrive au chalet de la Quarlie...On les prie de bien vouloir nous laisser un peu de place...Après un sommet venté tout le monde s'élançe avec plus ou moins de confiance, dans une descente de rêve, poudreuse 5 étoiles...j'en rajoute pas, il paraît que certains n'étaient pas au ski ce jour-là... En plus il restait de la place à chacun pour faire sa trace ! Merci aux copains passés avant...

Sinon pour résumer les conseils, on appuie les tibias, les épaules en avant sans oublier flexion/extension.

Un dernière petite recherche DVA sur le chemin du retour, une bonne bière au gîte et encore un gâteau et des chocolats amenés par Domi et Margaret et on clôture ce week end juste parfait.

Bilan :

1. Un groupe motivé, plein d'entrain et d'idées pour le club. Compétition, site web, animations, formations...de nombreux sujets

qui ont animé nos discussions.

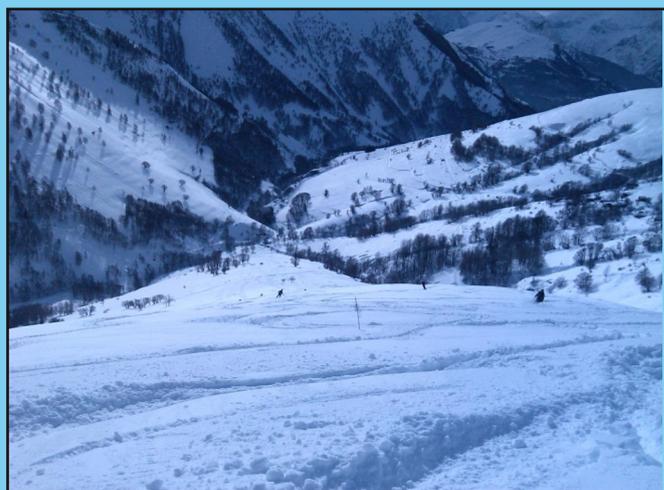
2. Une bonne expérience pour tous que ces 2 jours qui soudent un groupe et permettent d'approfondir la formation mais aussi les liens entre les adhérents. C'est bien facebook mais pas que !

3. Sinon, à tous les cadres, n'oubliez pas d'expliquer la position ski/walk sur les chaussures de ski de rando...Il paraît que ça peut servir, hein Vincent et Chloé.

Allez la saison peut vraiment commencer pour nous tous ;

Merci à Ariel et Fabien et à tous les participants Chloé, Vincent, Ludovic, Margaret, Peter, Claire, Gaëtan, Dominique

Benjamin



# AGENDA

## JANVIER 2018

- ☒ 04/01 Commande Bons d'achats  
Espace Montagne & Vieux Campeur  
Voir Stéphane Béguerie ou Caro Daupias
- ☒ 11/01 Galette des Rois  
Au local à partir de 19h
- ☒ 13/01 Cascade de Glace découverte  
EDV, inscription auprès de Jacques
- ☒ 14-20-21/01 Cascade de Glace Progression  
EDV, inscription auprès de Jacques
- ☒ 17-24-27/01 Formation Neige & Avalanche  
connaissance de base / Ski  
Inscription auprès de Maxime
- ☒ 18/01 "Soirée du Gemsa"  
Soirée DVD "Lafaille" ?  
Rdv au Local à 20h après la perm.
- ☒ 21/01 Formation Ski toutes neiges 1/2  
Inscription auprès de Cédric
- ☒ 26-27-28/01 Cascade de Glace Grande Voie  
EDV, inscription auprès de Jacques

## FÉVRIER 2018

- ☒ 27/02,6-11/03 Formation Neige & Avalanche  
Gestion de groupe / Ski  
Inscription auprès de Pascal Vassy

## MARS 2018

- ☒ 01/03 Commande Bons d'achats  
Espace Montagne & Vieux Campeur  
Voir Stéphane Béguerie ou Caro Daupias
- ☒ 7-10/03 Formation Sécu Alpine  
Ski / Inscription auprès de Joël
- ☒ 18/03 Formation Ski toutes neiges 2/2  
Inscription auprès de Cédric
- ☒ 24-25/03 Formation Ski Sécurité Glacier  
Inscription auprès de Guy
- ☒ 24-28/03 Formation Initiateur Ski  
Inscription auprès de la FFME

## AVRIL 2018

- ☒ 01/04 Challenge Escalade  
Venez relever le défi !  
Inscrivez-vous auprès de Jacques
- ☒ 6-8/04 Rassemblement Hivernal dans le Queyras  
Réservez votre place pour ce premier Camp d'Hiver. Au programme du ski de rando et des rando raquettes.

## ET AUSSI

- ☒ Initiation alpi estival (mi mai)
- ☒ Camp d'été à Vallorcine (7 au 15 Juillet)

## GEMSA en Photos



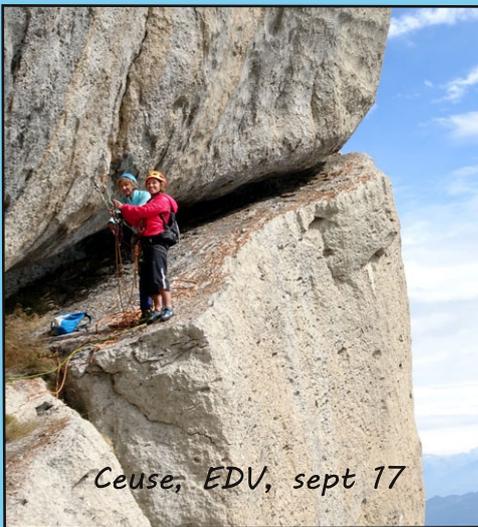
Crêt Luisard, Raquettes, Claude



Tour du Viso, Rando, Claude



Plateau d'Emparis, Vtt, Yannick



Ceuse, EDV, sept 17



Tête des Chaudières, Ski, Guy



Initiation Alpi, Mathieu



Tour du Grand Serre, Vtt, Yannick



Carrière Romaine, Rando, Hélène



Week end Buis, Escalade,  
Jacques



Orionde, Ski, Maxime



EDV, Escalade



Grand Serre, Vtt,  
Yannick

Matissard, Rando, Claude



La Quarlie, Ski, Manu



Lac Achard,  
raquettes, Claude

Soreiller, Alpi, Mathieu



Riouperoux Bloc Party, Jérôme

# EN VENTE À LA PERMANENCE, LES COUTEAUX GEMSA



**12 EUROS LE COUTEAU**

**3 COULEURS AU CHOIX, BLEU, ROUGE OU HETRE**