

L'Echo du Petit Randonneur

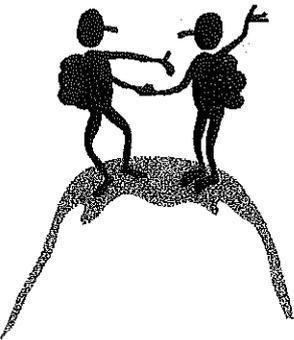
Année 2001
Numéro 36

Date de parution
Décembre 2001



Sommaire :

- Le Mot du Président
- La Sécurité
- Le coin du patrimoine
- Nouvelle brèves
- Les rendez-vous



Le Conseil
d'Administration
vous souhaite
d'excellentes fêtes
de fin d'Année



Le Mot du Président Continuité et ouverture

Par un retournement de situation dont la vie a le secret, j'ai été amené à reprendre la présidence de l'association dans l'urgence et par nécessité : légalement, une association ne peut fonctionner sans président et il était hors de question de laisser l'ARBB disparaître.

L'équipe précédente a accompli une œuvre substantielle particulièrement dans la formation, la responsabilisation, le travail en commission et le balisage. Tout cela sera poursuivi.

Le conseil d'administration s'est fixé plusieurs objectifs :

- recruter de nouveaux animateurs en leur proposant si nécessaire au début le parrainage des anciens dont l'expérience est précieuse. Besoin également de formations internes.

- diversifier les secteurs où se dérouleront les sorties en faisant appel à la relève.

- Favoriser dès le printemps des petites sorties à thème (flore, patrimoine, géologie) et cela sans prétention, sans vouloir rivaliser avec les associations spécialisées. Par contre, certaines sorties programmées seront repérées par un signe indiquant un rythme soutenu. A chacun d'évaluer ses possibilités.

- Faciliter la communication interne : chacun pourra par exemple en s'adressant à un des membres des commissions, faire remonter ses idées, ses propositions au C.A et au bureau.

Dans le même esprit, les commissions prendront des initiatives. Elles devront soumettre leurs propositions au bureau qui les examinera rapidement avant

réalisation. Le bureau, organe exécutif de l'association, veillera au fonctionnement harmonieux de l'ensemble, en liaison avec le C.A. C'est ainsi que nous pourrons répondre aux aspirations des adhérents. Leur nombre croissant rend nécessaire un souci constant de communication. Les sommets commencent à blanchir : après un très bel automne, chacun pense au plaisir de la neige. Des sorties de différents niveaux seront proposées, en raquettes et en ski. Là encore, l'expérience des randonneurs expérimentés et particulièrement de ceux qui ont suivi des formations en milieu enneigé, sera primordiale dans le choix des sorties. Je souhaite à tous un très bon hiver.

La Sécurité

Conduite d'une course en skis de randonnée

Le choix de la course est fonction du niveau moyen des participants, de la saison, de la neige et des conditions nivométrologiques présentes et passées.

Il faut apprécier la difficulté du parcours, du matériel à emporter et du nombre de participants à ne pas dépasser. En règle générale, l'effectif idéal se situe à huit personnes

maximum. Partir tôt en tenant compte de l'évolution possible zones dangereuses : couloirs, du manteau neigeux qui diffère barres rocheuses, vallons encaissés, pentes raides en montée doit être régulier et neige dure (attention aux adaptés à la personne la plus d é v i s s a g e s) . lente. La trace doit être sûre, à A la descente être très pente constante, facile à suivre, attentif aux changements de efficace, élégante, intelligente. neige (croûtée, cartonnée, Il faut préférer les virages à poudreuse). Il faut surtout grand rayon aux virages skier avec la tête, l'efficacité pointus ou conversions. En prime sur le style. Se méfier neige profonde, se relayer à la des traces existantes.

En terrain présumé avalancheux : éviter de couper les ruptures de pente, les grandes traversées. Progresser de point sûr en point sûr, passage un par un dans les zones exposées avec précautions d'usage (gnetteur, lanière de sac, dragonnes, attaches de skis), ne pas tomber. A la descente, espacement, skier en douceur.
Jean DAVOUST. (Condensé de neige et sécurité J.P ZUANON)

TROC ET VENTE DE MATERIEL

Cette rubrique est ouverte à tous. Vous qui avez des objets à vendre, à échanger ou bien à donner, c'est le moment d'en profiter ! L'hiver approche et vous voulez changer vos skis? Vous êtes à la recherche d'une paire de raquettes d'occasion ou bien encore d'un ARVA ? Contactez nous afin que nous puissions diffuser à notre petite communauté les accessoires qui vont rendre service à quelqu'un d'autre. C'est aussi un moyen de faire de la place dans votre cave ou votre grenier tout en faisant aussi un heureux !

Vous rappelez-vous de cette histoire de « Vallées » relatée par l'abbé ROMAGNE, curé de NEVACHE : A PLAMPINET, devant l'église St Sébastien, il y avait le cimetière, au centre duquel une simple croix en fer forgé, dont le socle est daté de 1745. Actuellement, une belle croix de marbre rose surmonte une colonnade d'environ 1 m 70. Elle vient du Mélèzet où se trouvait autrefois un atelier de sculpture. Vers 1800, la communauté



LE COIN DU PATRIMOINE

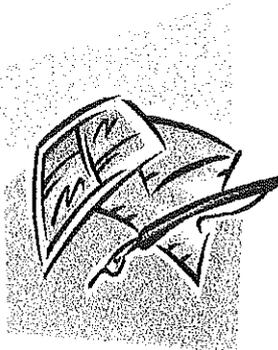
de Nevache - Plampinet avait vendu une coupe de bois située dans la vallée des Acles au habitants du Mèlèzet. Ceux-ci refusèrent de payer, protestant qu'ils avaient encore des droits de propriété aux Acles, malgré les frontières. De rage, les Plampinards allèrent voler cette croix à l'entrée du village. Les Mèlèzins, pour se venger, capturèrent alors un petit troupeau

au Col du Vallon. Rapportant ces faits, les vieux du payas italien riaient encore il n'y a pas si longtemps, en disant : « Une croix vaut bien dix toises et dix moutons ! ». La date de cet épisode est gravée à la base de la colonnade : « AN 12 » (1803-1804)

Francine MORPAIN

Si vous aussi vous avez aussi des histoires ou anecdotes de notre région, transmettez-les nous pour les publier.

Le courrier de nos lecteurs



Et voilà que toute une bande de très bons copains de rando quittent le C.A de l'ARBB en cet automne 2001. Beaucoup d'entre eux se sont dévoués sans compter, sans se ménager, sans se faire mousser, sans que nous nous en rendions compte.

Déjà d'autres avant eux et bien sûr, d'autres après eux ! Nous les randonneurs, nous n'avons pas fini d'éprouver de la reconnaissance pour votre travail, votre cordialité, votre disponibilité. Par nos poignées de main, nos sourires, nos

regards, notre écoute, nous espérons savoir vous prouver notre gratitude. Merci de tout ce que vous nous avez fait connaître. Grand merci pour tout ce que vous nous avez fait goûter avec tant de joie.

Jean BERRIOT dit du Pelvoux

Nous étions 52 adhérents à l'apéritif offert en leur honneur le vendredi 16 novembre 2001 à la M.J.C

Nouvelles brèves

Cotisation 2002

Nous vous rappelons que le règlement de votre cotisation 2002 doit nous parvenir au plus tard pour le 10 décembre 2001 afin de faciliter la gestion des licences. Après cette date, ce retard entraînera un surplus de travail, l'établissement d'imprimés supplémentaires et de frais d'envoi conséquents.

Il est à noter pour les retardataires que la couverture assurance se termine le 31/12/2001.

A vos plumes

Nous tenons à ce que ce journal soit le lien entre tous et que vous participiez activement à son élaboration. Envoyez-vous vos articles, suggestions et tous renseignements bien sûr en rapport avec nos activités.

Pas de petites économies !!

Les courriers qui vous sont remis dans vos boîtes aux lettres sont volontairement non fermés. Alors pensez à nous rapporter les enveloppes pour économiser celles-ci ainsi que les cartouches d'encre ! D'avance merci.

Réduction

Certains magasins de sport offrent des réductions, sur présentation de la licence FFRP; il s'agit de :

- ALPI MAT à BRIANCON (5%)
- INTER SPORT à GAP
- I.D.S à GAP

Si vous en connaissez d'autres, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

LES COMMISSIONS

Les commissions ont été reconduites et sont désormais composées des personnes suivantes :

Randonnée : responsable Mary Joëlle CHAPOTET
Jean BERRIOT, François CHATEL, Jean DAVOUST,
Catherine GUINVARCH, Brigitte PASQUALI, Michel
SALAUN, Micheline SOURZAC.

Balisage : responsable Gérard BRIARD
Catherine ALBERTIER, François CHATEL, Dominique et
Roger LEGUAY, Mireille REY

Formation : responsable Paul COMBOT
Bernard COSTAGLIOLA et Renée PETELET

Technique et Sécurité : responsable Jean DAVOUST
Mary Joëlle CHAPOTET et Michel SALAUN

Fête : responsable Nicole FAURE BIERRY
Jacqueline BLATEAU, Catherine GUINVARCH et Michel
SALAUN

Communication : responsable Pierre KOLLER
Gérard BRIARD, François CHATEL, Catherine
GUINVARCH, Dominique et Roger LEGAY

Tous les adhérents peuvent participer aux réunions de ces commissions qui seront annoncées sur les programmes hebdomadaires, à la permanence et au tableau.

LA PERMANENCE DU VENDREDI



Nous tenons à ce que cette réunion soit non seulement la présentation des sorties mais également le moment privilégié où nous pouvons communiquer toutes les informations utiles, les renseignements que nous ne pouvons pas faire paraître dans L'Echo du Petit Randonneur. Alors venez très nombreux !

Nous envisageons donc un affichage sur un tableau afin de mieux vous tenir informé de la vie de votre association, des nouvelles, rendez-vous ou toutes informations utiles.

Pour tout renseignement concernant les stages de la F.F.R.P. s'adresser au Responsable de la Commission Formation : **Paul COMBOT** — Téléphone / Fax : 04.92.20.45.98.

D'autres stages sont prévus au niveau national : géologie, flore, itinérance ...

Les Formations de la Fédération

La FFRP organise différents stages de formation à l'intention de ses licenciés. Objectif : être capable d'organiser, de conduire et d'encadrer des groupes de randonneurs en toute sécurité sur tous les terrains.

Personnes concernées : ces stages sont réservés, en priorité :

- aux licenciés qui animent actuellement les randonnées de l'ARBB

STAGES FFRP/Région PACA

1) Week-end les 27 et 28 avril 2002 à GAP : initiation à la lecture de carte, boussole et vie associative (ce stage est obligatoire pour s'inscrire au Brevet Fédéral et aux Unités de Valeur.

2) Session de Formation aux Secourisme.

Premiers secours (AFPS) : L'Activité : organisation d'une randonnée, rôle de l'animateur, équipement, sécurité.

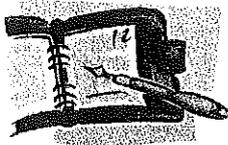
La vie associative : responsabilité, assurances, législation, communication

3) **Brevet Fédéral** du 1er au 9 juin 2002 à GAP. Il comporte 5 unités de formations :

Le terrain : lecture de carte et orientation
Le milieu : analyse de paysage, météo.
Le Praticant : bases physiologiques de l'effort,

4) Unité de Valeur Milieu Enneigé du 19 au 27/01/02 à NEVACHE.

5) Unité de Valeur Montagne du 22 au 30/06/02 à NEVACHE.



Notre association participera aux manifestations suivantes :

1. LE TRAIL BLANC de Serre Chevalier le 6 janvier 2002
2. LA VIREE BLANCHE à Briançon le 3 février 2002
3. LE CHALLENGE NICOLAS BOURGA à Puy Saint Vincent en Mars 2002.

Il s'agira pour nous d'organiser et d'encadrer une randonnée en raquettes. Nous comptons sur votre participation pour l'encadrement. Faites-vous connaître auprès du secrétaire.

L'Assemblée Générale du CDRP 05 se déroulera le samedi 15/12/01 à 9h30 au foyer des Jeunes Travailleurs, Boulevard G. POMPIDOU à GAP 05.

NOS RENDEZ-VOUS



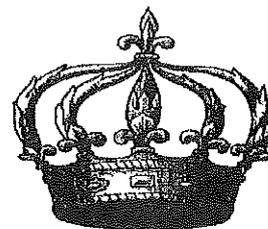
Réveillon du Jour de l'An de l'A.R.B.B.

Jour de l'An 2002

Comme chaque année notre Commission des Fêtes vous propose le réveillon du Jour de l'An. Cette année il se déroulera dans le nouveau restaurant situé à la gare intermédiaire du Prorel à PUY SAINT PIERRE.

Cet établissement peut accueillir une centaine de personnes. Il s'agit d'un réveillon avec disc jockey pour un montant maximum de 380 F. Retenez dès maintenant en versant 200 F d'arrhes auprès de Nicole FAURE BIERRY qui vous informera de tous renseignements complémentaires. Venez nombreux faire la Fête !

Comme chaque année, nous nous retrouverons en ce début d'année 2002 le vendredi 11 janvier à 19 h 00 à la MJC afin de célébrer La fête des Rois autour d'une bonne galette et de bouteilles pétillantes ! Nous pourrons ainsi vous présenter nos meilleurs vœux !



Réunion animateurs

Vendredi 7 décembre 2001 à 19 h 00 à la MJC se tiendra la réunion des animateurs. L'ordre du jour :

- Rôle et responsabilités (droits et obligations)
- Évaluation des besoins de formation
- Priorité

Cette invitation s'adresse aux « anciens » comme aux « futurs » animateurs.

Programmation des Randonnées

La réunion pour l'établissement du prochain programme trimestriel des randonnées se tiendra le vendredi 14 décembre 2001 à 19 H 00 à la M.J.C. Venez nombreux nous proposer des randonnées dans de nouveaux lieux ou proposer vos idées. Une fiche vous est jointe et sera à remettre à la Commission Randonnée si vous ne pouvez assister à cette réunion

LICENCES MULTILOISIRS PLEINE NATURE (IMPN)

RISQUES GARANTIS

La randonnée pédestre et randonnée alpine avec parcours sur glaciers, passages de petite escalade et, plus généralement, dès que l'itinéraire exige en toutes circonstances une technique et / ou un matériel spécifique à la haute montagne, sans toutefois dépasser la cotation Peu Difficile des Guides VALLOT ou leur équivalent.

Des activités voisines : cyclotourisme, VTT, descente de rivière (canoë-kayak), ski alpin sur piste, ski de randonnée

avec matériel ad hoc. Plus généralement, les pratiques de loisirs de plein air : footing, boules, pêche, golf, équitation, patinage sur glace et à roulettes, luge, tennis, tennis de table, baignade, barque, jeux de plage, voile, surf, plongée en apnée, etc ...

RISQUES EXCLUS

Ski alpin hors piste, escalade, varappe, alpinisme (les courses cotées A.D et au-dessus), bobsleigh, luge sur piste de compétition, saut à l'élastique, plongée avec bouteilles, canyoning,

chasse, corridas et courses landaises ou à la cocarde.

Toutes les disciplines sportives ressortissant d'une autre fédération que la FFRP, lorsqu'elles sont pratiquées au sein et sous couvert d'un groupement sportif affilié à ladite fédération et dont l'assuré est adhérent.

(Extrait de la notice assurances 2001/2002 que vous pouvez consulter auprès du secrétaire de votre Association).



COMPTE RENDU DE LA RÉUNION DE LA COMMISSION RANDONNÉE DU 23/11/01

La préparation du programme Hiver 2001/2002 suscite un échange de vues faisant apparaître à nouveau (puisque ces problèmes ont été souvent évoqués) les conditions nécessaires, et parfois difficilement conciliables, à la bonne organisation des sorties hebdomadaires.

1 - Chaque membre de l'association doit être à l'aise et trouver son plaisir lors des sorties :

- les participants et l'animateur
- les plus dynamiques et les moins rapides.

2 - Sécurité avant tout : elle ne peut être pleinement assurée que si

chacun est à sa place; personne n'a jamais été abandonné à l'ARBB, mais l'allure trop lente de certains peut occasionner une gêne pour l'ensemble du groupe.

Il est nécessaire donc que chacun prenne nettement conscience de ses possibilités afin d'éviter à l'animateur la décision, désagréable et difficile pour lui, de refuser une participation.

A l'inverse, chacun se doit de laisser l'animateur régler l'allure qu'il a choisie et indiquée avant le départ, donc ne pas « cavalier » en tête sans l'accord de celui-ci. C'est une question de camaraderie voire de correction.

3 - C'est pourquoi, dans la mesure du possible, des randonnées de niveaux différents seront systématiquement organisées.

4 - En conséquence et sur proposition de

Jean DAVOUST la cotation existante sera précisée :

Pour la difficulté :

1 Chamois : itinéraire sur sentier balisé ou non, sans difficulté - accessible à tous

2 Chamois : quelques difficultés, nombre de participants limité - prendre contact avec l'animateur.

3 Chamois : des passages difficiles, nombre limité par l'animateur, sur inscription.

Pour la forme physique :

- allure normale 300 m/h : pas d'indication
- allure lente 200 m/h : **Relax**
- allure rapide 400 m/h : **En Forme**

Randonner c'est le plaisir de se retrouver !

