

Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais

Siège social : M.J.C - 35 rue Pasteur 05100 BRIANCON
Téléphone : 04.92.20.37.60 - Portable : 06.08.55.45.60 - Email : ARBB05@aol.com

L'Echo du Petit Randonneur

Année 2004
Numéro 45

Mois de parution
Mars 2004



Sommaire :

- Le Mot du Président
- Votre Conseil d'Administration
- La Vie des Commissions
- Nouvelles brèves
- La prose de nos randonneurs
- Les carnets de l'aventure
- Nos rendez-vous

Le Mot du Président

Le vendredi, au cours de nos réunions hebdomadaires, il est souvent question de formation. Cela correspond à une décision prise par le Conseil d'Administration d'insister sur ce point qui nous paraît essentiel. Beaucoup d'anciens de l'ARBB expriment le désir de « lever le pied », ce qui est bien légitime après tant d'années consacrées à l'animation des sorties...

Il est donc vital pour notre association de préparer la relève et d'inciter le plus de personnes possible à franchir le pas...

Pour cette raison, plusieurs actions ont été engagées avec l'aide de partenaires officiels :

- ⊗ l'organisation de journées de formation aux premiers secours par la Croix Rouge,
- ⊗ l'envoi en stage de plusieurs d'entre

nous (balisage, initiation à la cartographie, brevet fédéral d'animateur de randonnée, perfectionnements...) dans le cadre des formations proposées par la Fédération Française de Randonnées Pédestres.

De plus, certains sujets ont été traités au sein même de l'association :

- ⊗ gestes de premiers secours,
- ⊗ matériel de sécurité,
- ⊗ information sur les risques en montagne,

Toutes ces actions et les autres à venir sont le reflet de l'état d'esprit qui règne dans l'équipe dirigeante de l'ARBB et je remercie chaleureusement toutes celles et tous ceux qui contribuent à perpétuer cette image.

Votre conseil d'administration

CA du 19 mars 2004

Le conseil d'administration s'est réuni au complet moins une (excusée) Après avoir fait le tour des commissions ... Vous lirez en détail le compte-rendu de leur travail dans la rubrique concernée... La discussion s'est engagée autour du memento de l'animateur : Roger, François, Jean B et Gérard planchent sur la réalisation d'un petit fascicule destiné aux animateurs afin de les aider dans leur action. Rien de nouveau mais simplement, regrouper les informations utiles dans un document unique...

Dans ce memento, l'animateur retrouvera les statuts, valeurs et engagements de l'association auxquels il adhère. Il trouvera aussi tous les renseignements pour préparer une sortie (conseils de sécurité, conseils de lecture, conseils de préparation à l'effort...). Il aura une liste de personnes référentes par secteur de balades, des notices, les démarches à suivre en cas de pépin... enfin, une foultitude de précieux conseils.



**C'est le printemps,
reveille-
vous !!!**

Votre conseil d'administration (suite...)

Concernant les formations, la discussion a porté sur la capacité de prise en charge financière de l'ARBB. La volonté du CA est de favoriser le maximum de formations cette année afin d'assurer une relève parmi les animateurs... mais la trésorerie n'est pas le loto et la pêche aux subventions devient une nécessité.

Les formations internes continuent le vendredi après la permanence hebdomadaire. Cette permanence est désormais assurée par un membre du CA et au moins un des animateurs des sorties programmées le dimanche suivant.

La commission « balisage » est active sur le terrain. L'ambition est grande pour le département d'équiper tous les secteurs. Ca nécessite aussi bien de faire le recensement des besoins, de savoir utiliser la carte, la tronçonneuse, le pinceau, la masse et de demander les autorisations auprès des pouvoirs publics pour l'accès aux sites... bref, un travail polyvalent d'une équipe compétente bien engagée.

La vie des commissions

COMMISSION RANDONNEE

Resp : *Mary Joëlle CHAPOTET*

TOUS LES ANIMATEURS FONT PARTIE DE CETTE COMMISSION

Une réunion a rassemblé une partie des animateurs le 13 février dernier.

Elle a permis de mettre en avant le désir partagé que l'ARBB a de garder ses membres « anciens », voire « agés » et de s'ouvrir aux jeunes randonneurs désireux de rencontrer la montagne...

Plusieurs décisions ont été entérinées :

- ⊗ respecter un équilibre entre les sorties programmées en intégrant systématiquement une randonnée facile accessible à tous les adhérents,
- ⊗ donner plus d'informations sur les randonnées par une cotation plus significative (difficultés techniques, dénivelé, durée totale, engagement, condition physique...)
- ⊗ prévoir pour l'été des randonnées plus engagées en difficulté, en rythme et en temps.
- ⊗ réaffirmer l'importance du serre-file en terme de partage de responsabilités,

... tout en respectant notre cadre d'activité : on ne va pas sur le glacier et on n'utilise pas d'équipement de haute montagne.

Suite à cette réunion, le **mémento de l'animateur** est entré en phase de réalisation. Il regroupera :

- ⊗ des généralités par rapport à la fédération et à l'association (règlements, statuts...)
- ⊗ les notices des appareils utilisés (radio, arva), les gestes de premiers secours...
- ⊗ les normes d'encadrement,
- ⊗ ce qu'il faut savoir sur les assurances, la sécurité, les déclarations d'accident,
- ⊗ des listes de personnes référentes pour préparer les randonnées,
- ⊗ des trucs pour la préparation des sorties,
- ⊗ l'importance du serre-file...

La commission s'est réunie le 12 mars afin d'établir le programme des sorties du deuxième trimestre 2004.

Le calendrier ci-joint pourra être modifié à tout moment en fonction des conditions météorologiques.

La programmation des sorties printanières du 3ème trimestre sera élaborée le 11 juin à 19h à la MJC.

Retenez cette date sur votre agenda et réfléchissez dès maintenant à des sorties originales.



COMMISSION SECURITE FORMATION

Resp : *François BRUNOT*

Les inscriptions sont bouclées pour diverses formations : 3 personnes pour le Balisage, 6 personnes en Initiation, 4 personnes pour le Brevet Fédéral et 2 personnes pour les U.V Neige et Montagne.

Une formation aux premiers secours (AFPS) est envisagée sur une journée, fin mai/début juin (samedi ou dimanche) par la Croix Rouge.

Obligatoire pour les personnes qui présentent le brevet fédéral, facultative en recyclage ou en initiation pour les autres, il est impératif de recueillir au moins 10 inscriptions pour qu'elle puisse se faire à un coût raisonnable (450€ pour le groupe).

En interne, il est prévu de remplacer l'initiation à l'ARVA et au Secours en Montagne par une initiation à la cartographie et à l'orientation.

L'initiation aux premiers secours continue le vendredi après la réunion hebdomadaire à l'initiative de Gilbert.

Sachez aussi que l'ARBB a enrichi son parc de matériel avec 2 pelles et 2 sondes et que les trousseaux de secours ont été vérifiés par d'éminents professionnels de santé, Patricia et Valérie.



La vie des commissions (suite...)

COMMISSION BALISAGE

Resp : Jean JACQUES

Les départements des Hautes Alpes et de la Haute Provence se sont réunis pour mettre en commun le balisage (plaques alu) et une nouvelle signalétique (poteaux traités en pin et panneaux trespans).

Le CRDP 05 a décidé de prendre, avec son accord, la commune de Né-vache comme « commune pilote » pour une signalétique directionnelle et situationnelle.

Les 9 responsables de secteur sur cette commune ont été sollicités pour définir le nombre de poteaux et panneaux nécessaires sur les G.R. correspondants (G.R. 5, 5B, 5C, 57, 57A, GRP du Thabor et variante). Au sein de l'ARBB une équipe a été formée pour implanter ces poteaux.

La réunion des baliseurs aura lieu le 16 avril à 19 heures à la M.J.C.

Ces baliseurs sortant au printemps, en même temps que les marmottes...

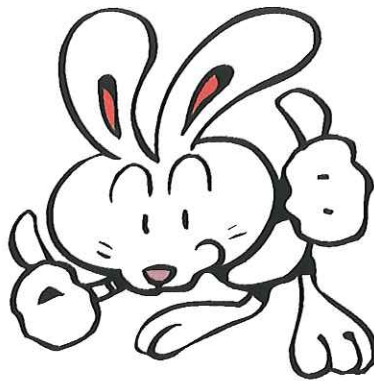


COMMISSION COMMUNICATION

Resp : Dominique BUHOT-LAUNAY

La commission communication est au travail pour vous concocter ce petit journal.

Des articles, des poèmes, des blagues, des recettes, des annonces... Une ru-



brique est réservée à la prose de ceux qui ne marchent pas qu'avec les pieds...

COMMISSION DES FETES

Resp : Patricia DE ALMEIDA

La commission planche sur les festivités de fin d'année... et c'est très dur... à ce jour, malgré de nombreux contacts dans les refuges et les gîtes, du département, aucune réservation n'est possible car tout est déjà complet !!!

Il faudra donc réunir la commission pour décider de la meilleure stratégie à adopter.

Mais par contre, nous pouvons déjà décider de réserver pour le réveillon de 2005. Un contact est pris avec le refuge Napoléon. D'autres sont à venir.

Si vous avez des idées.....

Pour la fête de l'ARBB, surprise, surprise... bivouac, nocturne, méchoui, tout est possible.

À suivre...



La prose de nos randonneurs

Après une rude journée de rando, GILBERT vous propose une recette revigorante et vitaminisante :

Le velouté de carottes à l'orange (recette pour 4 personnes)

Ingrédients : 500 Gr de carottes, 1 oignon, 3 tablettes de bouillon de poule, 2 cuiller à soupe d'huile d'olive, 2 œufs, 150 Gr d'Edam râpé et 1 orange

Peler les carottes et les couper en dés

Peler et émincer l'oignon

Faire revenir à feu doux oignon et carottes 5 à 10 minutes

Mouiller avec le bouillon de poule

Brosser l'orange, détailler le zeste en fines lanières et en mettre les 3/4 dans le bouil-

lon, laisser mijoter à feu doux 30 minutes

Mixer

Dans la soupière, mélanger 2 jaunes d'œufs et le fromage râpé

Verser le velouté dessus en mélangeant doucement

Parsemer avec le reste du zeste d'orange

Servir bien chaud

GILBERT met sa touche perso en rajoutant une petite coupelle de croûtons bien dorés....

Il vous souhaite bon appétit....



Les carnets de l'aventure

Du nouveau pour cet été... notre ami Jean JACQUES a mis au point plusieurs randonnées itinérantes de 2 à 5 jours :

- ⊗ Le Gioberney - La Bérarde
- ⊗ Vens - La Cayolle
- ⊗ Tour du Beaufortain
- ⊗ Tour du Viso
- ⊗ Tour du Queyras
- ⊗ Traversée des écrins,

Toutes les informations seront disponibles dans les semaines qui viennent et un vrai programme sera proposé. Les places seront limitées et soumises à inscription.



Nouvelles Brèves

Si vous êtes intéressés par des cartes IGN (Top 25, Top 50, Top 100 et série bleue), il existe un site ign.fr qui les propose avec 25% de réduction. François BRUNEAU se propose de collecter vos commandes avant le 12 avril et de se charger de l'achat.

Nos rendez-vous

La commission « formation et sécurité » se réunira le vendredi 2 avril à 19 heures à la MJC,
pour les baliseurs, c'est le vendredi 16 avril à 19 heures à la MJC,
la prochaine réunion de programmation est prévue le vendredi 11 juin à 19 heures à la MJC.

La fête de la randonnée se fera dans le QUEYRAS les 19 et 20 Juin... en même temps que la nuit des Refuges!
C'est le CDRP qui organise cette manifestation avec le concours de chaque association. 4 randonnées sont prévues le samedi et 4 à thème, le dimanche avant de se retrouver autour d'un gros déjeuner champêtre.
Les randonnées seront encadrées par 4 ou 5 adhérents de chaque association.

Retenez dès maintenant le 12 septembre pour la FETE SURPRISE de l'ARBB
et le 10 octobre pour L'ASSEMBLEE GENERALE.

Non, ne t'arrête pas. C'est une grâce divine que de bien commencer. C'est une grâce plus grande que de persister dans le bon chemin, de maintenir le rythme... Mais la grâce de grâces, c'est de ne pas fléchir, tenant ou n'y tenant plus, en morceau, harassé, d'avancer jusqu'au bout.