

L'écho du petit randonneur

Le mot de la présidente

Depuis mon premier éditorial 3 mois se sont écoulés. Pour moi, l'heure d'un premier bilan est venue. Comment avez-vous vécu notre association pendant ce temps ? Avez-vous pu passer de bons moments, faire de belles balades, à votre goût, à votre rythme ? Nos propositions de sorties, les petites "fêtes" vous ont-elles donné satisfaction ? – Autant de questions que je me pose.

C'est vrai, l'hiver n'est pas une période propice aux sorties de plein air; le temps incertain, pas assez ou trop de neige, le risque d'avalanches, tout ceci réduit le choix des balades.

Pourtant, le bilan apparaît plus que positif : en janvier 163 personnes ont participé aux 17 sorties le dimanche ou en semaine, et en février nous étions 156 pour 18 sorties. Les sorties en semaine, aussi bien le mercredi que le jeudi, ont eu un franc succès et réjouissent de plus en plus d'adeptes.

Un grand merci à tous les animateurs de randonnée qui nous ont donné de leur temps et de leur énergie !

Puisque j'en suis aux remerciements je voudrais surtout ne pas oublier notre secrétaire, Daniel Mignot, qui s'est jeté avec un enthousiasme exemplaire dans des tâches jusqu'ici inconnues pour lui et, de ce fait, quelques fois pleines d'embûches! Les secrets de l'informatique, appliqués à une grande association comme la nôtre, ne se livrent pas sans un apprentissage assidu et tenace. Bravo Daniel! Par bonheur, il a pu profiter de l'expérience et de la compétence de notre cher ancien secrétaire, Gérard Briard.

De même, toutes les personnes de l'équipe dirigeante de l'association, le Bureau, le Conseil d'Administration, les responsables des Commissions, ont été extraordinaires dans leur travail, leur entrain, leur disponibilité et surtout dans leur bonne

entente. Je suis entourée de collaborateurs formidables.

Cette année encore, l'ARBB a mis l'accent sur la formation externe proposée par la FFRP. Au printemps auront lieu les formations suivantes: 6 nouveaux baliseurs, 1 brevet fédéral, 3 initiations d'animateur, 4 sécurité raquettes. Exceptionnellement cette année, la Fédération et la Région prennent en charge, chacune à hauteur de 50 %, les frais de formation des baliseurs. Nous avons pu en profiter grâce à la disponibilité et à la volonté de certains d'entre nous.

Les formations internes n'ont pas été laissées en reste. Par exemple, François Brunot nous a fait bénéficier de ses connaissances dans l'utilisation de l'ARVA avec mise en situation sur le terrain. Ces exercices, pas toujours évidents pour les néophytes que nous sommes en grande majorité, se sont révélés très utiles et devraient être renouvelés.

Enfin le site Internet de l'ARBB. Quel succès, quelle merveille ! Chaque semaine des photos récentes, tous les renseignements nécessaires pour connaître notre association, les programmes de sorties, les informations ! Un grand merci pour ce travail qualifié et compétent, accompli par notre vice-président, Michel Murawa.

Pour finir, je ne voudrais pas manquer de dire merci à vous tous pour votre soutien, votre présence aux permanences et aux sorties, votre bonne humeur, votre enthousiasme.

L'association ne serait rien sans vous, elle est la vôtre ! Continuons à la vivre avec joie, amitié et passion.

Pour un printemps plein de belles balades !

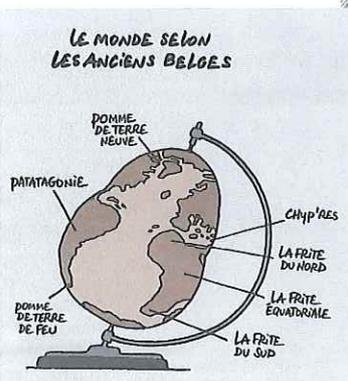
Helga Polzin

Numéro 53

Mois de parution :
Mars 2006

Sommaire :

- le mot de la présidente
- le conseil d'administration
- le CDRP
 - o assemblée générale
 - o formation
- la vie des commissions
- les carnets de l'aventure
- j'ai....
- informations
- **Enquête**



Le conseil d'administration

CA du 24 février 2006

143 adhérents dont 20 nouveaux. A ce jour 24 membres n'ont pas renouvelé leur adhésion.

Trésorerie conforme au budget prévisionnel

Discussion autour du matériel : entretien, renouvellement...

Stages programmés :

BALISEURS : Françoise BERRIOT, Damien DUPREZ, Henri FAURE-GEORS, Marie-Claude JACQUET, Michel MURAWA, Bernard ROQUE.

BREVET FEDERAL : François LACOMBE.

VALORISATION des ACQUIS : Jean JACQUES.

SECURITE RAQUETTES : Damien DUPREZ, François LACOMBE, Helga POLZIN, Michel SALAUN.

STAGE INITIATION ANIMATEUR : Damien DUPREZ, Michel MURAWA, Valérie PINET.

Le logo présenté par Michel MURAWA sur le site de l'association est adopté.

Le secrétaire vérifiera que tous les nouveaux adhérents ont bien remis le certificat médical obligatoire.

INTERVIEW D'UN 8000...



Le CDRP

L'AG du CDRP s'est tenue le 4 février au cinéma Le Royal de Gap. Une dizaine de membres de l'ARBB étaient présents.

Après l'allocution et le rapport moral de Marc Laurens, le Président du CDRP, différents rapporteurs se sont succédés pour présenter le bilan des activités de leurs commissions: hébergements et membres associés, sentiers et balisage, éditions et préparations des topo guides, manifestations départementales...

Le trésorier a ensuite pris la parole pour commenter les comptes rendus financiers distribués à chacun.

La parole a ensuite été donnée successivement à diverses personnalités invitées et notamment aux représentants du Conseil Général des Hautes Alpes et de la Direction Départemental de la Jeunesse et des Sports. Ces derniers ont souligné le rôle croissant du CDRP comme partenaire privilégié de leurs administrations et comme interlocuteur-conseil incontournable dans les questions ayant trait à l'entretien des sentiers et la mise en place du PDIPR (Plan Départemental des Itinéraires de Promenades et Randonnées).

Ce partenariat étroit avec les administrations de tutelle ne peut avoir à court terme que des avantages avec notamment une plus grande facilité dans l'obtention de subventions.

L'Assemblée Générale s'est poursuivie avec l'élection du Comité Directeur. Aucun changement notable au niveau des postes clés (président, trésorier, responsables des commissions). En ce qui concerne l'ARBB, trois membres de notre association continueront de siéger au Comité Directeur: nos amis François Brunot, Jean Jacques et Gilbert Lerussi. Pour l'année prochaine, d'autres personnes devraient les rejoindre afin d'étoffer la représentation briançonnaise.

Enfin, le Président a clos la réunion et convié les participants à un buffet très sympathique.

Roger L.

Réunion formation

La réunion du 24 février a été programmée, lors de l'AG, pour répondre à la demande de plusieurs responsables après une période de vide, et au souhait du président du Comité Départemental de voir préciser le rôle et la mission de la commission.

Pour répondre aux besoins des 120 comités et de plus de 2800 associations, la FR a créé une commission nationale de formation et des commissions régionales, chargées de la mise en œuvre de la politique de formation et d'information :

En 2006, les membres de la commission sont : Jean PHILIP, président, François BRUNOT, Liliane CANDY, Claude COULON, Bernard COSTAGLIOLA, Annie ESPITALIER, Noël FROMENT, Pascal GAILLARD, Renée PETELET, Jean-Gabriel RAVARY.

Programme 2006 de formation dans les Hautes Alpes :

Responsable : Bernard COSTAGLIOLA : Cartographie et orientation en montagne: 26, 27 et 28 mai (places disponibles)
UV Montagne : 24 juin/1^{er} juillet

Responsable : Claude COULON

Initiation à la lecture de carte, orientation et vie associative : 29 et 30 avril

Responsable : Annie ESPITALIER

Flore des Alpes : 10 et 11 juin

Responsable : Renée PETELET

Stage de perfectionnement : 9, 10 et 11 septembre

Formation 2006 hors département (inscriptions connues)

Bernard COSTAGLIOLA

Module responsabilité, sécurité, assurances, 5 avril :

Validation des acquis des bénévoles (VAB)

La procédure de la VAB pour la délivrance du brevet fédéral d'animateur de randonnée pédestre a été engagée en ce début d'année 2006. Les participants ne disposent pas du premier bilan d'essai de 2005. Il s'agit de renforcer l'encadrement dans les associations (seulement le quart d'entre elles disposent d'animateurs labellisés) et de bénéficier, pour une période transitoire de trois ans, des compétences acquises des randonneurs expérimentés.

Il semble qu'il conviendrait d'éviter deux écueils: d'une part, la délivrance d'un diplôme dévalorisé (les critères requis devraient apporter les garanties suffisantes) et, d'autre part, un barrage trop sévère qui priverait les associations d'un encadrement de fait, déjà existant mais non reconnu: l'expérience acquise et les références puisées dans la pratique, où bon sens et prudence peuvent suppléer des lacunes théoriques, constituent une opportunité à ne pas négliger et des savoir-faire à ne pas gaspiller.

*Le CDRP compte 562 adhérents répartis en 13 clubs dont les 2 principaux sont, l' ABRG et l' ARBB.
les 13 associations fédérées du CDRP au 09/03/06 :*

Amicale des Baliseurs et Randonneurs du Gapençais	Association des retraités de l'Education nationale
Association des Randonneurs et Baliseurs du Briançonnais	Rando Passion Montagne
Accueil des Villes de France	Randonnée Pédestre du Buech
Association Nat. des Retraités de la Poste et France Télécom 05	Association des gîtes et refuges du Queyras
Rando Caturige	Comité Départemental de la Retraite Sportive
Grand Air	CAF de Gap

La vie des commissions

Commission randonnées

resp. Aline BERGE

Aline a mis en place une organisation épatante... merci aux animateurs d'avoir répondu à sa demande. La réunion de programmation du 3 mars a été rapide, intéressante et efficace. Le programme est équilibré, riche et varié.... A vos chaussures !

Commission communication

resp. Dominique BUHOT-LAUNAY

Beaucoup d'articles, beaucoup de retour de sorties, beaucoup d'infos...le journal va devenir trop petit pour tout y caser...merci
Le site Internet développé par Michel M. est super... la question se pose aujourd'hui du mode de diffusion du journal et de la programmation. Une enquête en fin de journal permettra de faire comme vous avez envie !

Commission Balisage

resp. Jean JACQUES

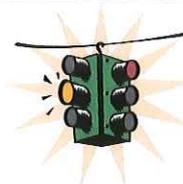
En toute discrétion mais diablement efficaces, nos baliseurs travaillent... merci de leur donner un coup de main quand ils le demandent.

Commission formation et sécurité

resp. François BRUNOT

IMPORTANT SECURITE

Une révision des postes radio est à l'étude car certaines batteries semblent fatiguées. Dans l'attente, il est demandé à chaque animateur de recharger sans faute le poste la nuit précédant la sortie, de ne pas laisser le poste allumé durablement mais de l'allumer seulement pour l'alerte ou l'exercice éventuels).



La réunion du 10/03/2006 a permis essentiellement de faire le point sur les formations ARBB et FFRP :

- Localement, ont eu lieu depuis le début de l'année scolaire : 4 séances du vendredi soir (Alerte Radio, ARVA, Météo, Sécurité Raquettes ; la séance « Cœur et Montagne » avortée sera reprogrammée) et 3 exercices ARVA sur le terrain (pour ces derniers, 13 participants au total). Une séance de rattrapage Météo sera programmée dès que nous aurons une dizaine de demandes (déjà 5 en carnet, appelez François !)
- Pour le « cycle » de printemps orientation-cartographie, F. Brunot propose une « journée niveau de base » le 8 avril (inscription d'ici le 26 mars, voir détail sur les programmes hebdomadaires). Selon le succès de cette formule, on verra ensuite pour une journée « perfectionnement ».
- Le cru 2006 FFRP est fourni : sont prévus 6 WE Balisage, 3 WE Initiation, 4 WE Sécurité Raquettes et 1 Brevet Fédéral.

Bravo à tous les participants qui montrent ainsi leur attention à la sécurité et leur souci de perfectionnement. A nouveau un grand merci à tous les animateurs bénévoles de ces formations, au sein de l'ARBB comme aux niveaux départemental et national.

Commission des fêtes

Resp. Valérie PINET

Depuis le début de l'année, galette, sorties nocturnes, week-end... autant d'occasion de se rencontrer d'une manière un peu différente. C'est apprécié par tous, ceuss qui sont un peu fatigués, ceuss qui sont un peu cassés, ceuss qui sont un peu seuls, ceuss qui ont toujours la pêche, enfin tous ceuss qui ont envie de rire...

Nocturnement gastronomique... Par une nuit de pleine lune, 19 raquéteurs et 7 skieurs de fond se sont mis en marche. Après l'éclairage des lampes frontales, 2 groupes se lancent à l'assaut de la forêt de Plampinet pour rejoindre les Charmottes à Névache.

Telles 26 lucioles dans le noir car dame lune faisait la grasse soirée. Des rires et de la bonne humeur tout au long du parcours.



Arrivée au resto, là où 5 autres personnes nous attendaient ainsi qu'un repas chaud. 31 à table... Après ce moment de détente, il a fallu repartir. Le ciel nous a enchanté avec toutes ses étoiles et dame lune qui n'avait pas loupé le rendez-vous. Quel superbe moment. Fantastique, génial, super sont les qualificatifs les plus souvent cités par le groupe... merci à tous

Valérie

Une autre nocturne, un autre style...

Bravo aux 12 courageux qui ont affronté le vent violent samedi 17 décembre, pour la randonnée nocturne à la Cabane des Lauzes.

Après 2 h de montée dans la forêt bien éclairée par la lune, le repas a été très apprécié. La chaleur du poêle et les bonnes bouteilles ont chauffé l'ambiance. Rien ne manquait, même pas les guirlandes de Noël.

Au retour, le nez plongé dans les étoiles, nous avons évité les détours de la route pour glisser sur les jolies pentes immaculées, dans une ambiance très joyeuse.

Nous nous sommes quittés à 2 h du matin enchantés par cette soirée. Merci René !

Aline

J'aime la galette,

Le 15 janvier l'Association ARBB s'est retrouvée pour la traditionnelle galette des Rois, organisée par la commission des fêtes du club,

Après un petit discours de bienvenue de notre Présidente, c'est avec une vive convivialité que les membres de notre association ont dégusté avec frugalité galettes et brioches des rois dans une très bonne ambiance.

Une fois les membres de l'association partis, je remercie la commission des fêtes (Valérie, Aline, Nicole, Monique et Daniel) qui ont effectué avec ferveur rangement, balayage et lavage de la salle etc... afin que l'année prochaine nous puissions nous retrouver dans la même salle !...

Michel Murawa



Les carnets de l'aventure

"AVALANCHES SUR L'ARBB!

Quatre accidents sont survenus les funestes journées du vendredi 13 (il faut défier le destin pour programmer une rando un tel jour!) au belvédère de Tête Noire et du dimanche 22 janvier au-dessus du Verdarel. Ils ont enseveli au total 11 victimes.

Heureusement les valeureux ARBBistes présents ont prestement déployé leur sonde et leur pelle, puis suivi sans retard les signaux de leurs ARVA.



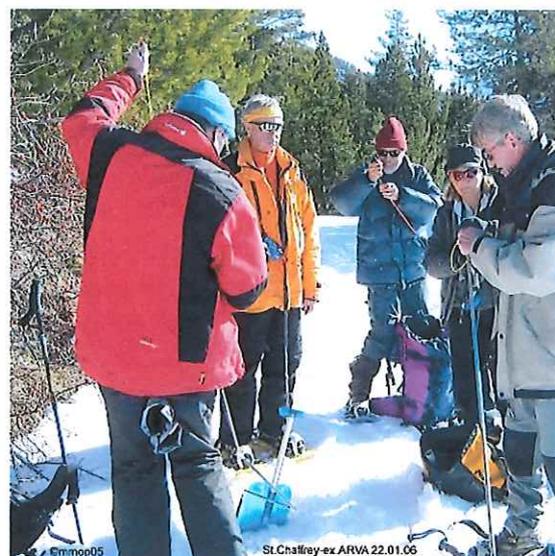
VA22.01.06

©mmop05

Tous les ensevelis ont pu être sauvés... tout au moins on peut l'espérer en l'absence de traumatisme autre que psychologique pour les secouristes!

2 ont été dégagés en moins de 5 minutes, 4 entre 5 et 10 minutes, 3 entre 10 et 15 minutes (90% de chances de survie pour tous ceux-là), 2 entre 15 et 25 minutes (environ 50% de chances).

Conclusion unanime: n'attendons pas l'accident pour nous y essayer encore!"



©mmop05

St.Challrey-az ARVA 22.01.06

J'ai lu...

FINE DES LOGES

« la vie autrefois dans les Hautes Alpes »... extraits

- Les vieux c'est différents, pour eux la vie est devenue une habitude, mourir c'est peut être mieux que de ne plus vivre quand on est vivant.
- Je te souhaite le bonheur. C'est pas assez, dit l'autre, le bonheur c'est médiocre et ramollissant. Ce qu'il faut, c'est un acte libre, qui engage toute la vie. Aimer vraiment ou être malheureux.
- L'air qu'on respire vous brûle les narines et celui qu'on rejette vous enveloppe de fumée.

Deux citations fortes et une description pour randonneurs hivernaux Haut-alpins. Voilà Martine, juste pour te dire que c'est agréable de randonner avec toi, que tu fais partie de l'âme de l'ARBB par ta gentillesse, ta discrétion, ta connaissance et ton amour de la montagne.

Merci Martine d'avoir en plus, écrit ce joli roman. FINE DES LOGES (du même auteur: LA MARSEILLAISE).

Michel S

Je me suis régalé...

avec le Cake Alsacien Flammenküche

3 oeufs – 150g de farine – 1 sachet de levure – 10cl d'huile – 12,5cl de lait – 100g de gruyère râpé – 100g d'oignons – 200g de lardons fumés – 1 cuillère à soupe de crème fraîche.

Préchauffer le four à 180° (Th. 6)

Emincer les oignons, les faire revenir à la poêle dans un peu d'huile, saler, poivrer. Lorsqu'ils blondissent ajouter les lardons et faire rissoler.

Retirer du feu et ajouter la cuillère de crème fraîche.

Pendant ce temps, dans un saladier, travailler au fouet les œufs, la farine et la levure.

Incorporer l'huile, le lait préalablement chauffé. Ajouter le gruyère râpé. Mélanger.

Incorporer le mélange oignons, lardons.

Verser le tout dans un moule non graissé.

Mettre au four pendant 45 mn.

Aline

J'ai réfléchi à bien des bêtises...

Le changement de graphisme du logo de l'ARBB mérite que nous nous attardions quelques instants sur la signification de ces 4 lettres. Peut être que certains adhérents ont oublié que ARBB signifie :

- Pour la Présidente **A**spire **R**ecruter **B**eaucoup de **B**ipèdes,
- Pour le Trésorier **A**dore **R**ecevoir **B**eaucoup de **B**illets
- Pour le Secrétaire **A**ime **R**econnaître les **B**eaux **B**ars
- Pour les membres du bureau après les réunions **A**ssez **R**igolé, **B**uvons de la **B**ière
- Pour la commission sécurité **A**RVA, **R**adio **B**ien **B**ranchée
- Pour la commission randonnée **A**voir **R**econnu de **B**elles **B**alades
- Pour la commission fêtes **A**nimer les **R**epas dans de **B**ons **B**istrotts
- Pour la commission balisage **A**rpenfer **R**epérer **B**aliser le **B**riançonnais
- Pour la commission communication **A**voir **R**éalisé de **B**ons **B**ulletins
- Pour les animateurs **A**voir **R**amené les **B**rillants **B**aladeurs
- Et enfin pour tous **A**imons **R**andonner dans ce **B**eau **B**ays (et oui Pays ça va pas)

Pour conclure nous pensons tous que l'ARBB c'est l'Association des Randonneurs Baliseurs du Briançonnais et que cela le restera. **Bravo et merci Bernard...**

J'ai aimé...

Les montagnes sont les grandes cathédrales de la terre.....avec leurs portails de rocs, leurs dalles de nuages, leurs chœurs de torrents et de pierres, leurs autels de neige, leurs voûtes de pourpre traversées par les étoiles perpétuelles. (JOHN RUSKIN)

J'ai dictonné...

Ça, c'est trop tard...pour la st Agathe (5 février), sème ton oignon, fut-il dans la glace, il deviendra bon.
à la st Georges (23 avril), sème ton orge.
à la st Honoré (16 mai), s'il fait gelée, le vin diminue de moitié.
s'il pleut à la st Médard, il pleuvra pendant 40 jours à moins que st Barnabé (11 juin) ne vienne l'arrêter.
à la st Barnabé, fauche ton pré et canards potelés.
s'il pleut à la st Jean Baptiste (24 juin), guère de vin ni de pain
après la st Jean (24 juin), si le coucou chante, l'année sera rude et méchante
s'il pleut la veille de st Pierre (29 juin), la vigne est réduite d'un tiers

Françoise B.

J'ai lu...

Traduction libre d'extraits d'un article de
« The Economist » du 24 septembre 2005

L'exercice physique augmente les facultés mentales, même après avoir dilapidé ses jeunes années !

Il n'est jamais trop tard pour les vieux fainéants pour se remuer l'arrière-train et faire de l'exercice. Une étude publiée dans le « Journal of Neurosciences » vient de prouver que l'activité physique, commencée à l'âge mûr même après une vie entière passée tel un paresseux (l'animal !), peut aider à sauver le cerveau du déclin mental... tout au moins chez les souris.

Le lien entre faire de l'exercice et rester en bonne forme intellectuelle pendant son « âge d'or » est bien connu mais mal compris. L'exercice semble stimuler la croissance de nouveaux neurones dans certaines parties du cerveau. Les animaux actifs physiquement (y compris les humains) ont de meilleurs résultats dans les tests intellectuels que leurs homologues inactifs. Mais l'hypothèse était qu'après un certain stade, il n'y avait plus d'espoir. Peut-être pas !

.... Des expériences sur des souris ont montré que la vitesse d'apprentissage et de mémorisation pendant la vieillesse est fortement corrélée avec l'exercice physique....

.... La différence de performance entre deux groupes témoins pourrait provenir de ce qui se passe dans leur cerveau. Dans les vieilles souris qui font de l'exercice, 26% des nouvelles cellules cérébrales sont devenues des neurones, certes un pourcentage plus faible que chez les plus jeunes, mais significativement plus que les 9,5% trouvés chez les vieilles souris inactives. L'équipe de recherche a trouvé aussi qu'à l'examen au microscope leurs neurones apparaissaient aussi fonctionnelles que celles de plus jeunes. On avait suggéré auparavant que peut-être les vieux cerveaux perdaient leur capacité de générer des neurones, mais cette étude prouve le contraire...

... Bien que ce travail ait utilisé des souris, on a montré que les humains, comme beaucoup d'autres animaux, peuvent générer des neurones même à l'âge adulte. Les implications pour les personnes paraissent ainsi claires : l'exercice peut combattre les ravages du vieillissement non seulement dans vos mâchoires, vos cuisses et vos intestins, mais aussi dans votre esprit !

François BRUNOT

Je crois avoir compris...

Informations...

Le 8 avril, journée cartographie-orientation – niveaux 1 et 2

Rappel des bases de la lecture de carte et de l'orientation

- carte et symboles, lecture du relief
- se situer sur la carte et sur le terrain

Selon la demande (manifestez-vous!), une autre journée de niveau "perfectionnement" (niveau 3 et 4) pourrait être organisée au printemps ou au début de l'été. Elle pourrait couvrir:

- en salle: choix d'un itinéraire, confection d'une feuille de route, coordonnées géographiques
- sur le terrain : correspondance carte/terrain, suivre un itinéraire, improviser un itinéraire de repli, navigation sans visibilité.

Elle serait ouverte à tous, mais avec une priorité pour les animateurs et pour les "débrouillés" ayant assisté à la journée du 8 avril ou ses équivalents des années passées).

Le 17 septembre rendez-vous avec les Italiens au Col Lacroix.

Assemblée générale : le 8 octobre au Centre d'oxygénation à Briançon

Date de la fête de l'ARBB : le 10 septembre (lieu restant à définir).



Enquête sur le mode de diffusion du journal

Nom..... possède une messagerie Internet oui non

Je souhaite recevoir le journal et le programme par courrier oui non

Je préfère le lire sur mon écran d'ordinateur oui non

Répondre par courrier, par téléphone au secrétaire, par mail ou tout autre moyen... à condition de répondre !

