



Le Mag

Le Magazine d'Actualité de GEMSA

Numéro 2 : Printemps 2015



Retours sur la fête des 5 ans

Les activités vues par les membres

Val d'Aoste 2015

Sommaire

Edito

- Le mot du Président

Vie du Club

- Retour sur la fête des 5 ans
- L'Assemblée générale 2014
- Le Conseil d'administration

Du côté des activités

- Ski : Les raids de l'hiver
- Cascade : Initiation et progression
- Escalade : Cours de progression
- Escalade : l'équipement des falaises
- Alpinisme : Val d'Aoste 2015
- Randonnée : Une nouvelle équipe

Portrait

- Mathieu Barbe

Les infos de GEMSA

- Nouvelle adresse postale
- Inscriptions et lettres de diffusion

L'Agenda du Club

GEMSA en photos

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

Le mot du Président

Chose promise, chose due, voilà votre deuxième numéro du Mag en temps et en heure. La périodicité semestrielle correspond à la saisonnalité du club et nous permet de rassembler suffisamment de témoignages pour diversifier le contenu.

La saison du ski de rando bat actuellement son plein, elle a eu du mal à se lancer avec l'arrivée très tardive d'une bonne couche de neige, provoquant une instabilité marquée du manteau, une grande partie de la saison. Une de nos collectives a d'ailleurs été touchée par une avalanche, sans conséquences grâce aux distances de sécurité mises en place par le cadre, et à l'intervention rapide des participants. C'est l'occasion de rappeler que la sécurité de chacun dépend de tous les participants et je vous invite à participer régulièrement à des exercices ou des formations neige et avalanche.

Dans ce contexte de saison à risque nous avons organisé une soirée "Avalanches et secours", avec l'appui du nouveau DVD de l'ANENA, à la permanence pour vous sensibiliser à votre rôle en cas d'accident. Une cinquantaine de personnes étaient présentes, ce type de soirée se renouvellera chaque année, mais davantage en début de saison.

Alors que les skieurs vont progressivement attaquer des courses en haute montagne, pour profiter des conditions printanières, une nouvelle saison estivale s'annonce à GEMSA. Une nouveauté importante, le lancement d'une véritable activité de randonnée pédestre de mai à novembre. Le programme d'alpinisme est d'ores et déjà en ligne avec comme point d'orgue cette année un camp dans le Val d'Aoste en Italie.

Bonne lecture et bonnes sorties avec GEMSA

Amitiés montagnardes

Maxime Soulié
Président de GEMSA

Le Challenge



gîte du Bois de Lune.

La journée et le challenge :

Maxime organise les équipes en mélangeant les compétences ; ceci va être utile car il y aura cinq ateliers à réussir sur le trajet. Mon équipe se répartit les tâches. Isa a tout de suite la carte IGN en main, Marc et François prennent les photos qu'il nous faudra situer et moi, la liste des dix-neuf bornes à trouver.

Chaque équipe part dans une direction. Quant à nous, nous commençons tout près du départ par l'atelier ski. Ici nous perdons un peu de temps à cause de la mise en route de l'atelier. Je choisis la recherche DVA; j'ai les yeux bandés, guidée par François. J'essaie de me diriger à angle droit mais je ne sais pas où je vais. Mon accidenté serait mort avant qu'on ne l'ait retrouvé. Pendant ce temps, Isabelle est chronométrée aux conversions. Au départ c'est laborieux, puis elle trouve un vrai bon rythme. Marc est content d'essayer le ski sur herbe ; c'est une première, nous dit-il !. Bon c'est un atelier pas bien réussi.

Depuis un an que je suis au GEMSA, j'ai déjà fait de l'escalade, de l'alpinisme et du ski de randonnée.... Allons y pour la fête des cinq ans du club.

Je reçois par mél le règlement intérieur. Oh là là ! Un challenge, ce n'est pas mon truc. Mais enfin c'est parti en covoiturage ce samedi 27 pour le Vercors, on dormira au

Du coup, le stress monte et nous poursuivons d'un bon pas. Nous descendons le sentier des Combettes, en passant quelques bornes et nous trouvons l'atelier VTT. François se propose pour faire la montée dans l'étroit sentier. Il s'élançe, encouragé par l'équipe car c'est hard ! Ensuite Isa fait un très bon circuit (qui s'avèrera le meilleur temps). Pour ma part, j'essaie de tenir le plus longtemps possible sur le circuit lent ; je réalise un assez bon temps, 11 secondes ; pas si mal, puisque le meilleur du challenge sera celui de Stéphane qui n'est pas du groupe, 15 secondes. On est très content, dans l'ensemble on a bien réussi cet atelier.



Motivés nous continuons à descendre en étant très concentrés sur les indices à ne pas manquer.

Le défi alpinisme se trouve dans la forêt 400 mètres plus bas. Un spectacle de petits ateliers variés qui nous fait trop plaisir : une corde, une slackline, se situe un peu plus loin et il y a aussi un atelier nœuds



d'encordements avec des questions techniques. Marc s'élanche sur la corde qui pend d'un arbre avec son prussik. Je prends la slackline où je suis toute contente de réussir à faire deux pas. Isabelle s'escrime sur les nœuds et les réussit.

De plus en plus motivés, nous accélérons. Certaines bornes ne sont pas faciles à trouver, mais avec quatre paires d'yeux, on n'en rate pas une.

L'atelier escalade est sur une falaise calcaire cachée dans la forêt. Nous y allons à l'aise et tranquilles : une traversée, de l'escalade en moulinette, facile !!!...Trop tranquilles ; nous nous sommes amusés mais nous n'avons pas réalisé un bon score !

Il nous reste à tout remonter pour terminer sans gloire par l'atelier orientation. Moi et Isa découvrons la boussole avec viseur. Enfin, il est temps de manger, on s'aperçoit seulement qu'on meurt de faim. Nous partons pique-niquer tous ensemble à la Molière avec s'il vous plaît, la vue sur le Mont Blanc. Enfin on va pouvoir se prélasser au soleil.

Dominique Tatur

Lien vers la vidéo du Challenge

Repères

Fête des 5 ans

- 20 partants au challenge
- 50 personnes à la soirée



La soirée

L'après-midi s'achève, nous sommes de retour au refuge du Ferney. La famille qui gère le gîte du "Bois de Lune", vient nous accueillir ; ce sont des gens de Méaudre. Le gîte, de grande capacité, est réservé longtemps à l'avance et les patrons doivent souvent refuser des touristes qui ne trouvent pas d'autres solutions localement.

Il est temps de préparer le vin chaud pour 50 personnes. L'apéritif se prend sur la terrasse, au soleil, avec, pour certains, une course en rond autour de la table de ping-pong, ou des essais de slack-line

La patronne nous invite à passer à table. Au bout de la grande salle, la sono et l'animateur. Nous apprécions la tartiflette en musique, devant le diaporama qui présente les photos prises aujourd'hui sur le parcours par tous les groupes. Il y a beaucoup de monde sur la piste !



Tout d'abord un début de soirée sur la musique des années 2000 puis un retour aux années 70.

Vient le moment de jeu. Le jeu du carrosse oblige ses participants à tourner autour de son siège lorsque l'on prononce son nom. Le cocher est amené à tourner bien plus souvent que les roues ou le roi. Résultat : avec Stéphane comme cocher particulièrement zélé et qui n'arrête pas de tourner autour de son siège, on n'arrête pas de se tordre de rire.

Fièrement, le patron nous amène le fraisier et le gâteau au chocolat. Il y en aura pour tout le monde !

Vient ensuite le moment d'écouter les résultats par le nouveau président de GEMSA, Tout d'abord, Maxime nous passe sur le grand écran les plus belles photos des activités de l'année. Notre équipe est troisième, non seulement Isa a fait le meilleur temps du circuit VTT mais aussi, une photo, de raid de François, a été sélectionnée, ce qui nous a valu un bonus.

Chaque participant gagne quelque chose. Moi c'est une veste coupe-vent GEMSA et un sac à pof. Je suis émue car je n'ai jamais utilisé de magnésie ; il va falloir que je m'entraîne sérieusement ! Vers deux heures du matin, l'animateur, un gars de Méaudre, propose d'amener les fêtards tardifs écouter le brame du cerf. Une belle fin de soirée !

Dominique Tatur



Le challenge (Vu par les vainqueurs)

Une équipe de choc :
Aurélié, Jean-Marc et Jacky.

4 épreuves, le but : passer dans tous les ateliers, marquer des points, prendre des photos et rigoler.

Les 4 ateliers représentent les activités de GEMSA.

Nous commençons par le ski. Pour rappel nous sommes fin septembre, il n'y a pas de neige, et le ski sans neige c'est drôle aussi ! Jean-Marc s'occupe de la recherche DVA à l'aveugle, avec un ARVA...en panne ! Jacky c'est les conversions (qui se terminent par une chute) et Aurélié ski sur herbe, même pas besoin de peaux !

Et hop hop hop, nous voici repartis, avec une photo par ci par là pour les souvenirs ! La carte en main à la recherche du prochain atelier ! Ce sera VTT et la peau de banane de Stéphane, gare aux étourdis... Course de vitesse, course de lenteur, et adresse, une épreuve qui fait découvrir le VTT aux non-initiés !

A peine fini, nous revoilà en quête d'une nouvelle photo à prendre et de l'atelier suivant : l'escalade ! En chemin on croise d'autres équipes, avec qui on échange : "ce point-là correspond à la lettre E, qui est sous le rocher, mais attention il faut marcher trois mètres au Sud pour la retrouver !". "Et avez-vous trouvé le banc sur la photo ? " "Oui oui mais nous pensons que nous nous sommes planté de banc..." Bon on reprend la route, enfin nous arrivons au site d'escalade, un site idéal





pour un atelier de ce type (et c'est tout, je n'irais pas pour grimper là depuis Grenoble !). Au programme monter le plus vite possible et aller chercher une lettre, et de la via cordata ! Et puis, vite vite, nous avons jusqu'à 13h car après les ateliers ferment, il ne nous reste que 15 minutes ! Jean-Marc, Jacky attendez moi ! Jean-Marc tu es sensé reprendre le sac, tu cours devant ! Mais attendez-moi !

Dernier atelier, alpinisme avec, comme épreuves, remontée sur corde (pff, facile quand on a un ancien cordiste dans l'équipe), slackline (record battu, mais une co-équipière déjà entraînée à cette discipline), faire des nœuds avec des moufles, et lovage de corde, pour un skieur, Jacky s'en est sorti comme un chef ! Résultats : records explosés !

Voilà pourquoi notre équipe de choc arrive en tête au point de rassemblement, les garçons galopant devant, Aurélie tirant la langue à la traîne !

La dernière épreuve se fera dans un pré avec un panorama de rêve autour d'un pique-nique : l'objectif, trouver chaque massif et son sommet culminant. On en dénombrait au moins 5 !

La fête de GEMSA continue, avec un apéro, un repas et une soirée dansante où même les plus récalcitrants à la danse se sont trémoussés sur la piste ! Quelque soit le style, Emile et Image, Madison ou rock endiablé, les alpinistes sont aussi de très bons danseurs, non mais !

Lien vers : [Le film des 5 ans](#)

L'anecdote de la fête

Et pour les plus endurants, nous avons la chance d'avoir un Disque Jockey du coin. Pendant le repas, il nous a promis d'emmener ceux qui voulaient écouter le brame du cerf après la soirée !

A 2h du mat' il a tenu sa promesse. Les plus vaillants, sept ou huit personnes, se sont retrouvés à quelques km du gîte, tous silencieux, pour entendre le râle lointain des cerfs en rut. Belle expérience qui clôture une magnifique journée ! Vivement les 10 ans de GEMSA !

Merci les organisateurs !

Aurélie Seurat

EQUIPE	Participant 1	Participant 2	Participant 3	Participant 4	TOTAL
1	Eric Montarou	Georges Dagher	Marie Pascale Bertrand		121
2	Carole Banchet	Elie Dagher	Lemleika Messadi		76
3	Aurélie Seurat	Jacky Iavieille	Jean-Marc Delemont		134.5
4	Bertrand Bosle	Alain Collomb	Claude Reverdy		132
5	Alexandre Aba	Marie Héléne Vesselier	Philippe Perroy	Romuald Garcia	124
6	Dominique Tatur	Isabelle Sanchez	Marc Chesney	François Lebrun	126

Classement par activité

Questions : équipe 5

Alpinisme : Equipe 3

Ski : Equipe 3

Paysage : Equipe 5

Escalade : Equipe 3

VTT : Equipe 4

Orientation : Equipe 6

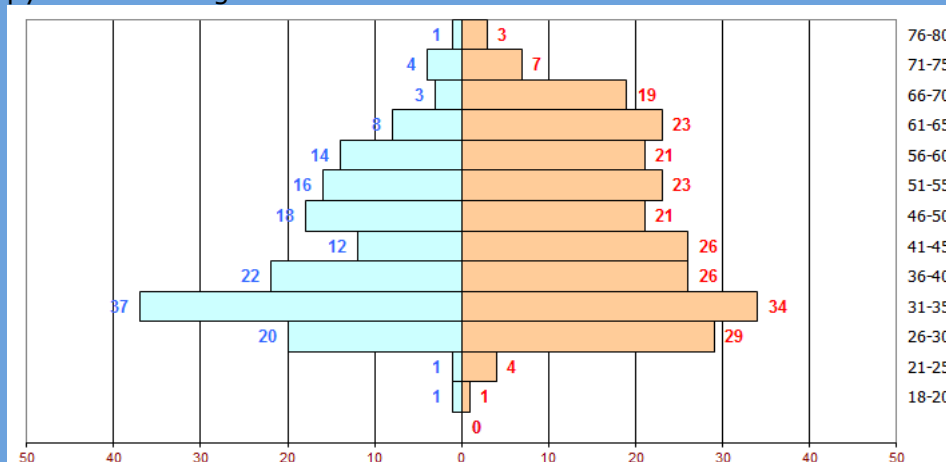
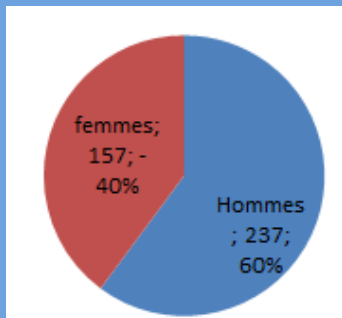
CO : Equipe 5

Retour sur l'Assemblée Générale

Le Jeudi 11 décembre 2014 a eu lieu notre assemblée générale. C'est l'occasion comme chaque année de faire le point sur notre club, sur ses activités et sur sa santé financière.

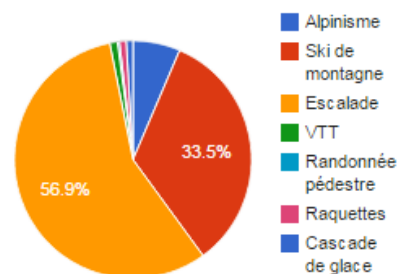
Je vous propose quelques graphiques pour mieux connaître GEMSA. Le ratio Homme / femme se maintient à 60/40% depuis la création du club.

Une question revient souvent lors de l'accueil des nouveaux : quel âge ont les membres du club ? La réponse, voir la pyramide des âges.



Concernant les activités, l'escalade représente plus de la moitié de l'activité du club avec 433 sorties proposées loin devant le ski de rando (255) et l'alpinisme (50)

Répartitions des sorties 2014



Composition du Conseil d'administration

A la fin de l'assemblée générale, ont lieux les élections au conseil d'administration. Cette année 2 postes étaient à pourvoir dans les collèges des membres et 1 poste au collège des Responsables d'activité.

A l'issue des élections :

Caroline Daupias intègre le CA pour 4 ans
Thomas Rosabrunetto est renouvelé pour 3 ans

Alain Sanchez intègre le CA en tant que responsable de l'activité Alpinisme.

En résumé le CA se compose :

Membres du Bureau

Membres fondateurs

Claude Reverdy
Serge Lagorio
Maxime Soulié
Dominique Thévenin
Pascal Vassy

Vice Présidente
Vice Président
Président
Trésorier

Responsables d'activités

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


Vice Président

Collèges des membres

Stéphane Besson
Caroline Daupias
Thomas Rosabrunetto
Isabelle Sanchez

Trésorier Adjoint
Secrétaire Général

1er au 8 mars 2015 dans la Valle Maira : du dénivelé gastronomique !



Ça a failli mal commencer : après la charcuterie à la lavande du premier soir, le réveil sous la pluie du premier matin et la première rando demi-tour 700 mètres de montée dans la tempête plus loin. Nous nous sommes finalement bien rattrapés : 5 jours suivants sous le soleil, des sommets avec panorama à couper le souffle, le cadeau d'une nuit de neige fraîche avec son corollaire de descentes mémorables dans la poudreuse vierge et des dîners à 4 plats surprises pour combler nos papilles.

En vrac, la polenta sauce gorgonzola et le col Mary, la truite en papillote et le Bric Boscasso (2589m), le fondant au chocolat et le col Cervet (2861m), les tagliatelles fraîches sauce au vin et le Mont Ruissas (2736m), la soupe à la châtaigne et le col du Sautron (2687m), la daube de cerf et le col de Ciastaras (2973m).

En bref et à la louche, 7200 m de dénivelé dans la Valle Maira, 6 jours de rando dans du grandiose et un séjour aux petits oignons italiens avec un petit groupe bien agréable.

Que du bonheur !
Merci Régis !

Gaëlle Karcher



Valle Stura, du 21 au 28 février 2015

Arrivés de régions diverses, Bouche du Rhône, Limousin et Dauphiné, nous nous apprêtons tous les sept à vivre une nouvelle aventure collective par ce rayonnement d'une semaine dans le Valle Stura Piémontais, l'un des paradis à ski de rando. Samedi 21 février nous nous retrouvons, Corine, Robert, Bernard, François, Philippe, Serge et Guy pour rejoindre Strepeis.



Trois encadrants pour cinq afin de nous concocter de beaux itinéraires, le luxe pour les poireaux, mais très vite le constat était sans appel. Guy les bronches encombrées sort d'une grippe, Serge les chevilles en vrilles manque de sorties et quand à Philippe pas de doute sur sa grande forme habituelle.

Les voitures justes chargées, le commerce du bonnet GEMSA à 20€ bat son plein sur le parking. L'essayer c'est l'adopter, Il est super. Pour compléter la panoplie, les sous-vêtements made in GEMSA c'est pour l'an prochain ? Alors patientez pour investir. La bonne humeur s'installe aussitôt et prenons la route pour Cuneo, halte casse-croûte habituelle vers 12h sur la grand place avant de rejoindre Strepeis sous un temps neigeux en fin de parcours.

Accueil très sympathique de la patronne, le gîte est confortable.

Le choix des courses est vite conditionné par les 40 cm de neige tombé la première nuit. Nos gentils organisateurs bien documentés, nous concoctent six superbes itinéraires sécurisés principalement en face Nord sans exclure la vigilance nécessaire de chacun tout au long des itinéraires.



Passo Bravaria, Alti 2319 m, Déni 1100M. Punta Incianao, Alti 2575m, Déni 900m. Testa della Costabella del Piz, Alti 2738 m, Déni 1570 m . Passo Tesina, Alti 2398 m, Déni 1150. Passo di Lausa Bruna, Alti 2320 m, Déni 1200 m. Colle di Stau, Alti 2500 m, Déni 1050 m.

Départ du gîte skis au pied pour deux d'entre eux. Montées en forêts de mélèzes magnifiques jusqu'à 2000 m en général parfois dans les traces raides de collant pipette à faire hurler le Chef. Quelques approches longues en fond de vallée pour nous mettre en jambe. Beau temps très apprécié pendant 2 jours, nous jouissons d'une vue dégagée sur les beaux vallons tout au long du séjour malgré un ciel couvert.

Robert grand stratège, réussit à faire les montées avec un seul biscuit ! Voir deux ! Son repas, il le réserve pour la bière à Sambuco, halte incontournable avant de rejoindre le gîte. La neige se transforme assez vite et conserve une bonne cohésion avec les couches précédentes, nous permettant d'enchaîner en face Nord les descentes en poudreuse. Rien que du plaisir. Après la douche, sieste pour certains. Nous nous regroupons dans la salle commune pour visionner les photos du jour, nous informer de la course du lendemain et parfois refaire le monde. A 19 h 30 nous nous mettons à table pour un excellent repas Piémontais.


La fatigue se fait sentir en fin de séjour. Nous terminons ce rayonnement par une descente d'un vrai régal et un petit vin blanc de l'amitié.

Un excellent séjour en valle Stura et un grand merci aux encadrants. Nous nous quittons en échangeant nos projets à venir.

François Lebrun



Initiation à la cascade :



Nichée au fin fond du parc National de la Vanoise, là où l'air glacial des alpes n'a rien à envier à celle du cercle polaire, une tour de glace, installée depuis 2004 à 1500 m d'altitude, dans le vallon de Champagny-le-Haut, nous accueille pour une découverte en toute sécurité de cette extraordinaire discipline qu'est la cascade de glace.

Des experts de la discipline aux débutants, cette structure est ouverte à tous ceux qui veulent s'initier, ou progresser. Via le foyer de ski, de fond de Champagny le Haut il vous suffit de retirer un forfait (tarif 2014/15 de

9.20 €) et de vous rendre sur la tour, avec votre propre matériel. Un câble, équipé d'anneau x métalliques, vous permet de poser vos dégaines tout comme vous le feriez en salle d'escalade, puis d'installer au sommet de l'une des trois branches, une moulinette dans le niveau de difficulté que vous désirez. (le brochage est interdit).

La tour est ouverte au public tous les samedis de 12 h à 17 h et les soirs en semaine, du 15 décembre à début mars. Bien évidemment l'ouverture dépend des conditions météorologiques.

Cette année le GEMSA a proposé une journée découverte de l'activité. Un petit groupe c'est initié aux techniques du piolet traction, du cramponnage, du brochage et autre mise en place d'abalakov.

En moulinette ou en tête tout le monde a pu tester ses capacités dans cette discipline.

Cette première expérience a été riche en émotion et, compte tenu de sa réussite et de la demande qui s'en est suivie, une activité découverte cascade de glace sur structure artificielle, sera proposée l'année prochaine. Mais pour l'instant profitez bien du ski de rando printanier, et à bientôt à haut pour d'autres aventures.

Alain Sanchez

Cycles de formation à la cascade

Voilà, le cycle de cascade de glace s'est terminé en beauté sur le stage à Cogne. Cette année, les conditions étaient difficiles : peu de glace au départ, des températures flottantes. Bref, pas facile de trouver des cascades en conditions, sans se battre avec les autres cordées! Cependant, avec un peu de flair, nous avons pu grimper toutes les journées prévues :

Une journée découverte aux Clots avec Hillary, Damien, Christophe et Stéphane, où nous avons pu trouver quelques longueurs très sympathiques.

Le cycle progression, auquel ont participé André, Daniel, Philippe, Mathieu et Hillary, a été une réussite : une journée à la Grave et le week end à Cogne, nous ont permis de faire, la cascade du pylône, Valmiana III 3 300m et Chandelle levure III 4+ 250 m, avec des longueurs en tête pour tout le monde :le top !

Le stage à Cogne avec trois belles cascades : Patri de droite III 4+ 300 m, dernière longueur exceptionnelle, Lillaz gully III 4 250m, une fine goulotte mixte, et Grand Val III 3 120m au soleil, formidable. Merci à tous les participants et à leur bonne humeur !

Romain Gendey



Cours de progression 2015

Cours d'escalade à GEMSA : un outil de progression

Les cours d'escalade se déroulent sur 13 séances qui sont toutes encadrées par un BE escalade. L'objectif affiché dès la première séance est une progression régulière au cours de la session.

Tous les aspects permettant au grimpeur de progresser sont abordés : placement, souplesse, puissance physique, lecture de voie. Un accent particulier est mis au départ sur ce dernier point : la lecture de voie, l'anticipation de la progression sont des facteurs clés pour la réussite d'un itinéraire. Une bonne lecture de voie, c'est une économie d'énergie, une efficacité, une satisfaction dans la progression.

La première étape de la lecture de voie est la lecture depuis le sol avec une visualisation des enchaînements, des mousquetonnages et des placements. Le grimpeur est ensuite observé dans sa progression par le BE, par ses pairs et régulièrement filmé. Ensuite la progression est analysée en groupe. Le travail de groupe est particulièrement stimulant pour la progression de par les échanges d'idées et le challenge.

Pour ma part, j'ai apprécié le professionnalisme et la rigueur d'Olivier Cotte qui m'a permis par un travail structuré de passer d'un niveau 6a à un niveau 6c après travail. Outre l'aspect technique, l'implication humaine d'Olivier permet de garder la motivation et de travailler sur les points d'améliorations de chacun des membres groupe. Il s'agit donc à la fois d'un travail de groupe et d'un travail individuel de progression.

Les deux dernières séances supplémentaires sont consacrées principalement aux manips de corde pour les sorties en couennes et en grandes voies.

Repères

Cours de progression 2015

- 4 créneaux / groupes
- 13 séances de 3h + 2
- 40 Gemsistes
- 180€

Miyuki Kuboyama

Stage équipement mars 2015

Après un départ matinal de Seyssins, nous faisons une heure de route pour rejoindre Romain au bistrot de Pont en Royans. Après quelques cafés, un petit briefing et c'est parti, on se rend au futur secteur école en cours d'équipement. Aux vues d'une météo incertaine, Romain nous a prévu des voies sous un beau surplomb. On charge le matériel (lourd), direction le lieu secret de notre équipement...

Une fois arrivés sur le site, on fait la marche d'approche, assez idyllique, on voit bien que le chemin n'est pas aussi fréquenté que celui du Petit Désert. Un quart d'heure de montée (dans la boue) avec plus

de 10 kilos sur le dos chacun, et nous arrivons au pied des premières voies équipées de ce nouveau secteur. Et là ... des arbres partout !

On se regroupe par deux, et chacun choisit sa future ligne. Petit atelier de perçage, avant de commencer la remontée sur corde. Pendant que certains déblaient l'accès au départ de voies, histoire de rendre ça plus praticable ; d'autres posent les premiers points fractionnés, pour installer la corde qui nous permettra de remonter et descendre tout le week-end !!

Brossage et déblayage en tout genre 😊

Et c'est là que le travail commence, tout le monde en haut des voies pour faire tomber les cailloux au marteau (du gravier au bloc de plusieurs dizaines de kilos!). Plus aucun caillou ne doit bouger après notre passage. Quelques dégâts sur les cordes mais rien de grave. On commence à brosser. Vigoureusement armés de multiples brosses, scies, tournevis,



brosse à dents, nous nettoyons la voie. Nous dégageons la terre des prises (et parfois la prise elle-même !) et, de temps en temps, derrière la végétation, un baque apparaît ! Et tout ça sous la pluie..., avec pas plus de 7 degrés !

La fin de journée arrive, retour au gîte pour un repas bien mérité. On passe tous une très bonne nuit (sauf Gérard qui n'aime pas les solos de trompettes d'un stagiaire que par souci de préserver son anonymat nous appellerons Gros Dédé).

Le lendemain matin, c'est reparti, il fait encore plus froid (3° au parking), il pleut toujours, le lichen est toujours aussi glissant ! Mais ça ne nous empêche pas de poser notre relais. On continue à broser comme des malades (courbatures aux avant-bras, ce n'est pas des muscles qu'on sollicite tous les jours en grim pant). Petit moment hésitant quand il faut chausser les chaussons pour tester la voie et marquer à la pof les futurs emplacements des spits, avant le perçage. Enfin on peut poser les belles plaquettes brillantes !!! La pluie et la baisse des températures nous

ralentissent. Nous devons revenir pour finir de poser les spits et baptiser notre voie. Quelques idées sont déjà là, « Journée debout », « Trompette à bac », « The Slime » ...

Résultat : 4 voies créées dont une seule a été équipée jusqu'au bout, nous reviendrons finir le travail au printemps. Une nuit de 11h derrière, trois jours de courbatures, mais la satisfaction du travail accompli. Et je crois qu'on ne critiquera plus aussi facilement les ouvreurs et leur manière d'équiper. 😊

Laurent et Caro.

Entretien et équipement des falaises

"Purée mais il ne manque pas un point-là ?!"

"Pourquoi qu'ils n'ont pas équipé là ?! Il y aurait un truc dément à faire !! "

"Où puis-je trouver les mises à jour du topo ? Y a plein de voies nouvelles ici !"

"Qui c'est qui équipe ici ?"

"Grenoble c'est trop bien, tu peux grimper après le boulot en moins de 10 min de voiture ! Et sans parler de tous ce qu'il y a en Isère !!"

Qui n'a jamais prononcé ou entendu ces phrases aux pieds de nos voies favorites ? Que vous soyez grimpeur acharné, régulier ou occasionnel, reconnaissons-le. Pouvoir grimper gratuitement et librement est essentiel pour nous ! Mais derrière tout cela, il ne faut pas oublier qu'il y a l'intervention humaine et surtout du temps et de la passion !

Toutes les voies que nous avons le plaisir (la chance ?) de pouvoir grimper régulièrement, n'existeraient pas, bien entendu, sans l'investissement (en temps et financier) d'une poignée de passionnés regroupés (entre autre) au sein de l'ECI !

Pas de blabla inutile et rébarbatif... Simple ment, afin de remercier ces passionnés qui nous permettent de grimper gratuitement et toujours plus, GEMSA a souhaité les soutenir en adhérant à l'ECI et s'associer en une action concrète et constructive pour tous.



Nous vous invitons donc tous à venir participer à une journée de nettoyage / rééquipement du célèbre site du "Petit Désert" **le samedi 30 mai 2015.**

L'occasion pour tous de s'investir différemment dans notre activité, rencontrer et échanger avec ceux qui œuvrent dans l'ombre pour notre plus grand plaisir. L'occasion également pour certains de s'essayer à la pose de points.

Pour ceux qui le pourront (même juste quelques heures dans la journée), nous vous feront parvenir plus d'information sur l'heure, le lieu de RDV, le matériel etc...

En espérant vous voir nombreux !

<http://www.eci38.fr/>

Xavier Brissy



Grimpeur mais pas que...

Venez participer à cette action collective pour préserver et promouvoir nos terrains de jeux favoris !

ECI
ESCALADE CLUB DE L'ISERE

Journée de nettoyage / rééquipement du « Petit-Désert »



Grenoble Escalade Montagne Ski Alpinisme

GEMSA

Samedi 30 mai 2015

Les écoles du Vertical

Tout au long de l'année, l'activité escalade propose des formations dans le cadre des "écoles du Vertical".

Ces formations, encadrées par des Brevetés d'Etat dont des guides de haute montagne, constituent un poste important parmi le programme de notre club et affichent chaque année un excellent taux de remplissage.

Les stages de cet hiver / printemps :

Stage	durée	Nombre de participants
Sécurité falaise	2 jours	24 personnes (3 stages)
Escalade découverte	3 x 3heures	3 personnes
Escalade progression	15 x 3 heures	40 personnes (4 stages)
Découverte cascade	1 jour	8 personnes (2 stages)
Progression cascade	3 jours	9 personnes (2 stages)
Gdes voies cascade	3 jours	4 personnes
Équipement	2 jours	8 personnes
Découverte T A	1 jour	6 inscrits
Progression T A	3 jours	6 inscrits
Gdes Voies T A	4 jours	5 inscrits
Gdes voies en Crête	6 jours	16 inscrits
Gdes voies Verdon	4 jours	11 inscrits

Avec la réussite de ces formations, les responsables de l'activité cherchent toujours à vous former davantage et à vous proposer de nouvelles formations. Dans cet esprit, 3 nouvelles formations verront le jour cet automne. Il s'agit de :

- Stage Techniques Sécurité Falaise niveau 2 (avancé). Prérequis avoir fait le niveau 1
- Stage bivouac en paroi et hissage de sac (techniques très grandes voies)
- Stage initiation grande voie autour de Grenoble à la journée

Les infos cet été sur le site internet du club.

Le camp d'été : Val d'Aoste 2015

Cette année le camp multi-activités s'expatrie en Italie : la destination choisie est le **Val d'Aoste / Grand Paradis**. Il se déroulera du **Samedi 4 au Mardi 14 juillet**.

Au programme : randonnée, via-ferrata, escalade et alpinisme.

Pour l'alpinisme, le Grand Paradis est le sommet emblématique du secteur.

D'autres courses seront aussi envisageables : Herbétet, Trésentaz, etc.

Côté escalade, de nombreux sites de couennes et de bloc le long des vallées

Thomas Rosabrunetto



Le programme du rassemblement est en cours de rédaction, il vous sera présenté lors de la soirée de printemps le 7 mai 2015 à la maison des sports de Eybens.

En attendant vous pouvez consulter le programme [Alpinisme-Escalade](#)

Les inscriptions au camp se feront le **jeudi 11 juin 2015** à la permanence à partir de 18h45.

Camp de base :

Le camping sera situé à Arvier dans la vallée principale du Val d'Aoste. Cette position centrale dans le Val d'Aoste donne accès aux vallées du massif du Grand Paradis, au versant Sud du massif du Mont Blanc et à tous les sommets de 4000m de la frontière Italo-Suisse.



Une nouvelle tente plus solide et plus confortable vous attend pour ce séjour.



Une nouvelle équipe pour la randonnée pédestre:

La neige fond, trop vite au gout de GEMSA! Bonne nouvelle, avec le printemps l'activité pédestre c'est reparti. Une nouvelle équipe s'est constituée et vous propose dès le mois de mai et jusqu'en novembre des sorties à pied en montagne, hors glacier.



Les encadrants c'est nous:

Isabelle Alemany qui se rendra disponible après le 10 juillet quand la neige fera défaut et vous fera découvrir Belledonne sans les skis!

Guy Bernard-Peyre, instructeur de ski de rando et raquettes, vous fera découvrir des paysages hors des sentiers battus.

Caroline Daupias, encadrante en alpinisme/escalade, sera disponible le dimanche.

Christine Faury, initiateur alpinisme, Vous proposera des rando alpines sur des W.E et petits raids, en autonomie (bivouacs ou cabanes).

Hélène Guichard, pratiquante assidue du trail et de la randonnée, adaptera son rythme au votre!

Claude Reverdy, Responsable de l'activité et initiateur rando haute montagne, vous proposera des sorties sauvages en moyenne montagne et quelques rando alpines.

Torsten Soldner, encadrant alpinisme, vous proposera des itinéraires insolites...

Dominique Thevenin vous emmènera sur les rando du vertige des balcons de chartreuse et d'autres massifs (Isère/Savoie).

Cette activité s'adresse à des randonneurs capables d'évoluer hors balisage et traces, et pourra selon la cotation de la sortie demander une expérience alpine. Chaque sortie sera limitée à 8 personnes.

L'activité sera présentée le 7 mai à la MDS d'Eybens.

Claude Reverdy
Responsable de la randonnée pédestre à GEMSA

T1	<i>Randonnée</i>	Sentier bien tracé. Terrain plat ou en faible pente, pas de risques de chute.
T2	<i>Randonnée en montagne</i>	Sentier avec tracé ininterrompu. Terrain parfois raide, risques de chute pas exclus.
T3	<i>Randonnée en montagne exigeante</i>	Sentier pas forcément visible partout. Les passages exposés peuvent être équipés de cordes ou de chaînes. Quelques passages exposés avec risques de chute, pierriers.
T4	<i>Randonnée alpine</i>	Traces parfois manquantes. L'aide des mains est nécessaire pour la progression. Terrain déjà assez exposé, pentes herbeuses délicates, névés faciles
T5	<i>Randonnée alpine exigeante</i>	L'itinéraire est souvent sans traces. Terrain exposé, pentes raides mêlées de rochers. Quelques passages d'escalade faciles : 2 maximum

Mathieu et GEMSA



Déjà presque quatre ans depuis mon accident à la via ferrata de la Bastille, quatre ans de rééducation pour récupérer de mes blessures, quatre ans d'adaptation à mon handicap visuel et trois ans pour redécouvrir la montagne et ses pratiques sportives. Bientôt trois ans que le GEMSA m'accompagne dans cette aventure.

Une fois la marche retrouvée, je me suis tourné vers un club handisport afin de redécouvrir l'escalade et d'adapter cette pratique. Les forces qui me revenaient petit à petit m'ont donné envie d'aller plus loin.

Je me suis donc mis en quête de trouver des cours d'escalades sur Grenoble. Romain, Jack et le GEMSA m'ont rapidement

accueilli au sein du club. J'ai pu intégrer le cours du jeudi après-midi où j'ai fait de belles rencontres. Quelques personnes se sont essayées au guidage et nous avons progressé ensemble petit à petit. De fil en aiguille, j'ai éprouvé le besoin de rencontrer d'autres personnes pratiquant l'escalade avec une déficience visuelle. Mes recherches n'aboutissant pas, j'ai entendu parler d'une équipe de France handi-escalade, un sélectif se déroulait à Marseille. Avec mon petit niveau, je n'osais pas me rendre sur place, mais c'était sans compter les encouragements de Jack ! Sans trop comprendre, je me suis retrouvé avec un maillot Bleu FFME et depuis, je m'entraîne et voyage avec eux à travers l'Europe!

Mon intégration s'est poursuivie au sein du club mais avec un peu plus de difficultés. Un mail proposant une destination grimpe, l'île de Kalymnos me parvient : un rêve de voyage. Après de longs moments d'hésitation et de doutes, j'ai quand même demandé mon ticket pour l'aventure. A ce moment-là, ce sont eux qui ont eu peur, formulé des réserves. J'ai dû me battre pour faire bouger les lignes et les rassurer. Je pus donc m'envoler avec eux vers le soleil et les mojitos ! Une belle équipe

qui, selon les sensibilités de chacun, m'a apporté son aide durant cette semaine. Une marche d'approche par ci, une balade sur la plage par là, mais où est encore passé mon sac à cordes !!

Merci encore à tous pour cette superbe semaine.

Mais l'intégration au cœur du GEMSA ne s'est pas arrêtée là !

Je pratiquais le ski de randonnée auparavant, j'accompagnais bénévolement des groupes d'étudiants en montagne, et je voulais faire découvrir cette activité à Mélanie.

Pourquoi pas un cycle d'initiation ! Pour le coup, je n'y croyais pas trop, mais nous voulions quand même essayer. A ma plus grande surprise, nos cadres étaient partants pour relever le défi. Pour vous dire, ils ont même suivi une formation de guide en station avec la section Grenoble handisport. Pour certains, après vingt ans d'absence, ils ont pu redécouvrir les pistes, essayé d'utiliser les forfaits magnétiques et faire la queue aux télésièges.

Après ça, nous avons pu participer au cycle dans de superbes conditions, et même avec ma petite expérience passée, j'ai appris beaucoup ! Merci pour votre motivation, et grâce à vous, maintenant, je me la pète avec mes conversions !

Cette intégration dans un cercle valide est une très bonne pratique, pour ma part, cela m'a bien aidé à passer le cap et, de mon point de vue, c'est l'avenir du handisport, merci pour cela. J'espère que mon passage parmi vous vous aura sensibilisé et apporté un nouveau regard sur le handicap. Peut-être vous donnera-t-il aussi envie d'intégrer une autre personne porteuse d'une déficience dans vos activités sportives ou même professionnelles.

Palmarès

- Vice-champion du monde 2014 à Gijon (Espagne)



Mathieu pour et avec GEMSA

Le film : [la vue au bout des doigts](#)



Changement d'adresse

Quand vous écriviez à GEMSA, pour votre adhésion ou pour une inscription à une formation, vous deviez faire attention d'écrire à l'adresse postale du club qui était différente de l'adresse de la permanence. Fini les erreurs, et les courriers qui se perdent, une boîte aux lettres GEMSA a été installée par la mairie et vous pouvez nous écrire à l'adresse de la permanence.

Une seule adresse à retenir :

GEMSA
64, rue Ampère
38000 GRENOBLE

Une AG extraordinaire devra être organisée en fin d'année pour mettre à jour les statuts du club avec la bonne adresse.

Inscriptions aux sorties et listes de diffusion

Depuis cette année, GEMSA a généralisé à toutes les activités, les **listes de diffusion**. **Abonnés** à ces listes de diffusion, vous êtes informés, chaque semaine, par **lettre courriel**, des sorties proposées, puis des places disponibles après la permanence du jeudi soir.

Si vous ne recevez pas ces lettres, vous pouvez vous y abonner en contactant les responsables d'activités :

Escalade :	escalade-sportive@gemsa.fr
Alpinisme :	alpinisme-escalade@gemsa.fr
Ski de rando :	skirando@gemsa.fr
Ski de rando semaine :	skirando-semaine@gemsa.fr
Vélo de montagne :	vtt@gemsa.fr
Raquettes :	rando-raquette@gemsa.fr
Randonnée :	rando-loisir@gemsa.fr

Sorties de fin de semaine :

Les inscriptions aux sorties se prennent *directement auprès des responsables*, lors de la permanence du club, le jeudi, de 18 h 30 à 20 h, toute l'année, 64 rue Ampère à Grenoble.

Les places restantes sont proposées **via les lettres courriel** après la permanence.

Chaque cadre inscrit sa course sur un tableau, en précisant la difficulté, la dénivelée, le matériel nécessaire, ...

Les cadres sont à votre disposition pour vous accueillir et vous guider dans votre choix.

Sorties en semaine :

Les sorties sont proposées chaque semaine **uniquement via les lettres courriel**. Les inscriptions se font directement auprès du cadre responsable de la sortie en le contactant par téléphone ou internet (précisé dans les lettres).

Abonnez-vous aux listes de diffusion avec les liens ci-dessous:

Randonnée pédestre (nouvelle liste 2015)

<https://groups.google.com/d/forum/randonnee-gemsa>

Alpinisme / Escalade

<https://groups.google.com/forum/?hl=fr#!forum/escalade-alpinisme-gemsa>

Vélo de montagne

<https://groups.google.com/forum/?hl=fr#!forum/vtt-gemsa>

Ski de randonnée

<https://groups.google.com/forum/?hl=fr#!forum/ski-de-rando-gemsa>

Evènements à venir

Mai 2015

- Soirée de printemps à Eybens
 - Le jeudi 7 mai
- Cycle initiation Alpinisme
 - les 30/31 neige et rocher

Juin 2015

- Cycle initiation Alpinisme
 - les 06/07 glace et course d'application
- Stage Cartographie-orientation
 - Les 4-11 et 13-20 à Grenoble
- La Grave y cimes
 - Les 27-28

Juillet 2015

- Camp d'été dans le Val d'Aoste
 - Du 4 au 14 Juillet

Aout 2015

- Préparation de la nouvelle saison, pensez à faire faire votre certificat médical pour la saison 2016.

Septembre 2015

- Stage 2 jours bivouac et hissage de sac
 - Les 5-6
- TSF niveau 2 avancé
 - les 12 et 13 septembre
- Stage grandes voies dans la Jonte
 - du 18 au 21 septembre

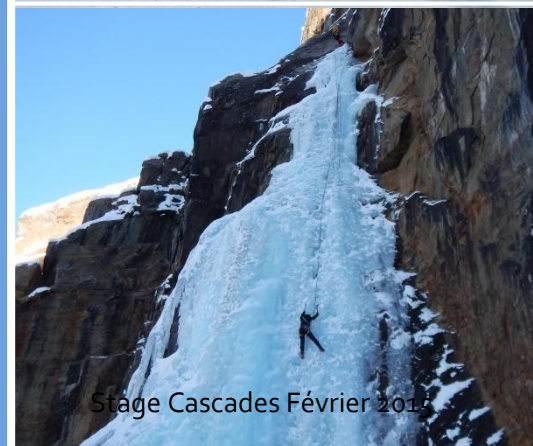
GEMSA en photos



Tour du pic du Merlet Mars 2015 M. Cogez



Stage Cascades Janvier 2015



Stage Cascades Février 2015



Pointe de la Limace, Février 2015 M. Soulié



La salette Novembre 2014 M.



Cabane du Jas Mars 2015 Guy



Stage équipement falais
Mars 2015 J. Pontré



Silvretta Mars 2015 Isabelle. Sanchez



Silvretta Mars 2015 Isabelle. Sanchez



Pas de l'ours Janvier 2015
G. Bernard Peyre



Pic du Barlet – Couloir NE
Mars 2015 C. Jezequel



La Salette Novembre 2014, M. Cogez



Pic d'oeilly février 2015
G. Bernard Peyre



Rocher du lac du Coiro
Septembre 2014 A Kraus