

ENTRE NOUS

Les Cabanes de la Ratelle - Photo BARS



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE LA RETRAITE SPORTIVE DES HAUTES ALPES
La forme dans le plaisir et la convivialité

LE MOT DU PRESIDENT

Déjà la fin de 2022 ...

A titre personnel, je n'ai pas vu défiler cette année; mais finalement, rien ne change, **les années passent de plus en plus vite**, et encore plus lorsque nous prenons de l'âge. Est-ce une banalité de souhaiter une bonne santé? Si certains considèrent que c'est une simple formule de politesse et une habitude, ce n'est pas mon cas. **Autour de nous, en Club**, dans la rue, nous croisons des gens avec qui **nous partageons des moments de complicité, de convivialité, voire d'amitié** même si ce vocable est de nos jours trop souvent galvaudé.

Sans même citer de noms, pour ne gêner personne ou prendre le risque d'oublier quelqu'un, je dirai et rappellerai simplement que **certains d'entre nous sont là pour ceux qui en éprouvent le besoin**. Nous devrions être tout sauf seulement des consommateurs qui disparaissent dès que la rando du jour est bouclée ... Plutôt un soutien, une présence.

Que ceux qui souffrent sachent que certains d'entre nous pensent à eux. Pour ma part, je serai là à titre personnel pour ceux qui le souhaitent ou en ont besoin, sachant que ces moments sont difficiles à vivre. **Les Clubs jouent ce rôle de soutien et de présence**, le Coders peut aider par sa présence.

Être « Président » pour une « médaille en chocolat », très peu pour moi. La FFRS devrait être ... autre chose que ce que nous constatons depuis bientôt deux ans! **Comme en politique, l'élection devrait être un point de départ**, pas un aboutissement ... pas un titre dérisoire sur un morceau de papier ou une adresse mail.

Comment résister ? Un exemple à méditer plus loin dans ce journal ... **Solidarité et convivialité devraient passer bien avant** quelques projets en partie inutiles et surdimensionnés. Quand on n'a rien à cacher, y compris au plus haut niveau fédéral, **on communique avant la prise de décision**, mais pas à la hâte, quelques jours avant l'AG. Bon, vous l'aurez compris, je suis en colère et les présents à Rennes lors de la prochaine AG s'en apercevront ... **Vos élus vous feront part des décisions prises par l'AG Fédérale des 14 et 15 décembre**.

« Je n'ai pas la force, petit individu que je suis, de m'opposer à

la force des mensonges, mais au moins ne pas être un point de passage de ces mensonges »

De tout cœur avec vous toutes et tous pour 2023 !!!

Richard MAZZELLA



LE COIN DU CODERS

Vin chaud du CODERS 05

Jeudi 5 janvier 2023

Randonnée de la matinée avec une petite boucle de 250 m de dénivelé et 2h30 de marche environ

Rendez-vous de départ : 9h00 sur le parking de la gare de La Bâtie-Neuve.

Vin chaud et brioche des Rois à partir de 12h00 dans la salle des Fêtes de La Bâtie-Neuve.



Adresse: 2° étage Bâtiment Dum'art, 14 Av Commandant Dumont 05000 GAP

Téléphone : 04 92 48 51 39 Permanence : mercredi de 9h à 11h

Communications diverses

● **La commission voyage** s'est réunie le 28 novembre 2022. Au cours de celle-ci, **Daniel BÉRARD**, responsable de cette commission a annoncé qu'il cessait d'exercer cette fonction en présentant sa démission. Décision entérinée lors du Codir du Coders du 2 décembre 2022.

Des alternatives sont présentées aux membres présents :

- * Nomination d'un nouveau responsable,
- * Absence de candidat, donc plus de séjours,
- * **Abandon des séjours au profit de plus de rencontres inter clubs.**

La question : « le Coders 05 doit-il abandonner l'organisation des séjours » est soumise aux votes des membres présents. **La majorité vote pour cet abandon.**

Le Coders 05 n'organisera donc plus de séjours.

● **Le loto « Coders 05 »** prévu au cours de la première semaine de Janvier 2023 n'aura pas lieu. Il n'a pas été possible, malgré les nombreuses demandes, de rassembler des volontaires afin d'organiser cette journée.

Daniel BERARD

LE COIN DU BARS

Portofino

Escapade de 6 jours sur les côtes italiennes, en octobre 2022. *Chemin de Cerisola* et parcours sur les crêtes jusqu'au *Col de Crocetta*, visite de la station balnéaire de *Rappalo*, rando de *San Fruttuoso* à *Santa Margherita* par un itinéraire en balcon sur la mer, **Portofino**, le chemin de *Chiavari* tout en descente, *Camogli vers San Rocco* puis vers *La Punta Chiappa* aux eaux claires et limpides, **programme chargé me direz-vous ?** Oui, mais rien n'arrête le BARS, pas même les 630 m de dénivelé nous permettant de rejoindre notre hébergement situé à *Montallegro*, **dans un cadre enchanteur** (parfois en



funiculaire, restons honnêtes !) Celui-ci n'a rien à envier aux hôtels « tout confort ». **Chambres spacieuses et personnel avenant**, cuisine faite-maison aux doux parfums d'*Italie*. Nos articulations peuvent alors s'y reposer **après une bonne journée de découvertes**. De plus, les 25 chats de l'auberge nous promettent chaque jour un spectacle inattendu, et nous avons même eu la visite d'un petit sanglier le dernier jour.

Afin de nous rendre sur les sites, **nous avons utilisé le bus, le train, le bateau...** Mais après, c'est la récompense : **que des montées et des descentes** dans des escaliers sans fin (il faut dire que le relief s'y prête grandement), **bords de mer et villages perchés aux couleurs chatoyantes**, bâtiments aux façades embellies de dessins leur donnant une perspective étonnante, multiples filets aux couleurs pastel suspendus à 2 mètres du sol pour la cueillette des olives, jardins

magnifiquement décorés et tout cela dans un pays profondément ancré dans la religion, **avec des églises et des chapelles innombrables** et superbement entretenues... **Et puis cet accent chantant des habitants qui nous fait oublier tous nos soucis...** Un émerveillement !

Le seul bémol de ce voyage aura été la randonnée du premier jour : elle fut un peu éprouvante pour certains d'entre-nous car plus physique qu'annoncée, mais dans l'ensemble nous sommes tous rentrés ravis au pays, **d'autant que le beau temps nous a toujours accompagnés.**

Jean-Claude NAPPE

LE COIN DU CERS

Le Mot du Président

L'association ayant repris son fonctionnement normal, place aux comptes-rendus des points forts du trimestre écoulé.

Le Pot des nouveaux adhérents :

Cette année **la fête du club** a été regroupée avec le pot des nouveaux adhérents, positionné traditionnellement le vendredi de la semaine suivant **l'arrivée du beaujolais nouveau**. La salle des fêtes de *Baratier* a été une nouvelle fois le théâtre de cette organisation, dont le but est de **faire connaître les dirigeants et animateurs du club** aux nouveaux adhérents, et réciproquement de découvrir les nouveaux arrivants, **dans un contexte festif.**

Après la présentation du bureau au complet et des animateurs des différentes disciplines, les nouveaux adhérents présents ont été invités à se présenter sur la tribune. **Le traditionnel gobelet de bienvenue (fort utile en randonnée) leur a été remis**, la photo ci-jointe concluait leur prestation. La partie officielle de la manifestation s'est terminée sur la remise de cadeaux à *Alain PECHEUR* (animateur randonnées pédestre et raquettes) qui, sans quitter totalement le club, s'en est éloigné en prenant la direction du breuvage du jour.

Guy LIZERETTI l'organisateur de la journée a présenté le déroulement de l'après-midi, les choses sérieuses



n'ont pas tardé à démarrer autour du buffet apéritif très varié, fruit de la participation des adhérents.

Dans la lignée de nos habitués cuistots, **une nouvelle équipe** réunie autour de *Jean-Michel GARNIER* a pris le relais, pour nous concocter une daube provençale agrémentée de polenta et carottes sautées. Une salade verte a quelque peu calmé l'impatience qui régnait sur les tables. *Guy* a libéré progressivement, les rangées qui se sont successivement présentées pour être servies. De l'avis général, la nouvelle équipe **peut signer un bail dans la durée**. Le fromage faisait la

VOTRE AGENDA

Le prochain COMité DIRECTEUR du CODERS se tiendra Vendredi 3 Mars 2023 à 9 h à La Bâtie Neuve

transition, avant le **buffet des desserts** lui aussi assuré par les adhérents présents. Même les plus gourmands n'ont pu venir à bout de la variété des desserts proposés.

La salle fut promptement rangée pour laisser la place aux danseurs **et finir l'après-midi dans la bonne humeur.**

Bernard TRESALLET

Séjour dans l'Estérel

Nous voilà prêts, à 7h15, pour la **grande aventure** de 4 jours dans l'Estérel. Les bagages bien rangés dans la remorque par les soins d'*André*. Le convoi est composé d'un minibus et de 4 voitures ; à *La Saulce*, le groupe de *Gap* nous rejoint.

Arrivés à *Bras*, nous partons pour une randonnée de 8 km pour la *Chute du Tombereau*, au confluent de *l'Argens* et du *Cauron*. Un autre groupe ne fera que 4 km, pour rejoindre le lieu de pique-nique dans une clairière verdoyante et ombragée. Nous arrivons à *Fréjus* en fin d'après-midi et nous nous installons dans un charmant hôtel, près de la mer : *l'Atoll*. **Après un sympa pot d'accueil**, nous allons dîner dans une ambiance chaleureuse.

Le lendemain, nous partons pour le tour du *Mont Vinaigre*, rejoints pour le pique-nique par le groupe « cool » à la *maison forestière de la Duchesse*, lieu enchanteur, ancienne ferme créée par celle-ci. Sur le chemin du retour, nous visitons la *Chapelle Notre Dame de Jérusalem*, imaginée et décorée de superbes dessins et mosaïques par *Jean Cocteau* en 1963.

Le mercredi : rando et visite du *site de Malpasset* très impressionnant avec ses blocs arrachés à la roche, ses parois fissurées. Sur le chemin nous croisons un pont romain.

Le lendemain, très belle rando au départ du *Col des Lentisques* pour le *Pic de l'Ours* dans une forêt d'où émergent



des roches rouge sang, volcaniques, propres à l'Estérel. Nous traversons toute une variété de végétations méridionales : eucalyptus, pins parasols, lentisques, lavandes papillons, sarriette, arbousiers ... **Pique-nique sur un éperon rocheux** dominant la vallée ; au loin, dans la brume, scintille la mer. Comme tous les soirs, nous finissons la journée par un **apéro « sauvage » sur la plage**, préparé avec soin par nos accompagnateurs méritants. Les plus courageux vont faire quelques brasses dans une mer encore douce.

Nous terminons notre séjour en beauté par une soirée festive, chacun pousse la chanson au karaoké et tout le monde danse. Départ est donné le vendredi matin sous un ciel couvert et menaçant. La promenade prévue au *Castrum de Saint-Jean à Rougiers* est annulée.

Ce séjour chaud et ensoleillé s'est déroulé dans le partage et la bonne humeur grâce à nos deux organisateurs *Bernadette et Guy* sans oublier nos accompagnateurs *Marie-Thé, Michel et Jean-Louis*, toujours attentifs et serviables. Nous sommes prêts à repartir. *Jo et les deux Mireille*

LE COIN DU CORSAQ

Au Pays du Ventoux

Du 3 au 7 octobre, nous sommes partis à *Bédoin dans le Vaucluse*, pour un séjour ayant pour thème *le Mont-Ventoux*. *Denis Bellier*, originaire de la région, avait préparé un programme varié, permettant de découvrir ce sommet sous tous ses aspects, en randonnée mais aussi au travers de visites touristiques.

C'est au *VTF « les Florans »* que nous avons été hébergés, dans un **cadre chaleureux**, avec une organisation impeccable. Nous pouvons recommander ce Centre à tous ceux qui souhaitent découvrir *le Vaucluse*.

Denis avait prévu pour chaque randonnée, deux niveaux de difficulté, ce qui a été possible grâce à la **présence de cinq animateurs !** Ainsi il y en a eu pour tous les goûts ... Le premier jour, après un voyage par *les Gorges de la Méouge et Sault*, nous avons fait une petite mise en jambes de 2 heures aux *Demoiselles Coiffées de Bédoin*, site étonnant au milieu de rochers ocres.

Le lendemain, le soleil étant au rendez-vous et le mistral absent, nous avons pu **gravir le Mont-Ventoux** : une grande partie, en car bien sûr, une balade pour les plus aguerris **au départ du Chalet Reynard** et une autre **au départ du Mont Serein**, avec regroupement au sommet. La descente s'est faite par *Malaucène*. Quels paysages époustouflants avec vue à 360° du sommet quasi lunaire de ce géant provençal !

Le troisième jour a été consacré aux *Dentelles de Montmirail* avec au préalable la visite du village et de la *petite église de Suzette* ; *Marc et Sabine* ont testé l'acoustique superbe du lieu en nous interprétant un beau chant provençal. **Un groupe a traversé les Dentelles à pieds** tandis qu'un autre a



préférait une journée plus tranquille avec visite touristique de *Vaison-la-Romaine* : **visite de la cathédrale et du cloître** commentée par *Sabine* (merci!), suivie d'une grimpe dans la vieille ville et d'un **pique-nique au château**. L'après-midi a été consacrée à la découverte de *Séguret*, un des « plus beaux villages de France ». Après avoir retrouvé le groupe des marcheurs, une visite s'imposait à *Beaumes-de-Venise* pour l'achat de vins et d'huile d'olive.

Le quatrième jour, deux randonnées étaient prévues dans *les Gorges de la Nesque*. Là aussi les plus courageux sont montés jusqu'au *Rocher de Cire* pour admirer les gorges d'en haut. Les autres ne sont pas montés aussi haut mais ont quand même eu de **belles vues sur le site**. Les deux groupes se sont rejoints pour une descente assez escarpée jusqu'à une petite chapelle, construite dans le bas de la falaise. *La Nesque* étant à sec, la randonnée a pu se terminer en passant au fond des gorges. Des paysages impressionnants !

Malheureusement, tout ayant une fin, il a fallu rentrer ... **Le retour par Sault** a permis un arrêt à *la Maison Boyer* bien connue des adeptes de nougats et de macarons.

Nous avons ensuite suivi *la Vallée du Jabron* et atteint *le Signal de Lure* pour un pique-nique et une courte balade.

Merci à tous les animateurs et organisateurs de ce séjour réussi, **sans oublier Marc notre chauffeur** toujours aussi patient et serviable.
Annie MASSIMELLI

LE COIN DE LA RSPG

Guernica

Comment résister ? Qui a le courage et sous quelle forme résister ?

Un bel exemple, avec des conséquences historiques. Un artiste unanimement reconnu, **Pablo PICASSO**, a créé ce tableau en l'honneur de la ville espagnole de **GUERNICA**, **bombardée par l'aviation Allemande** en avril 1937 à la demande de FRANCO, car cette ville souhaitait conserver son autonomie juridique et fiscale. Pour avoir visité cette ville, je peux vous garantir que c'est **un grand moment d'émotion et une grande leçon de courage ...**



Un artiste français, **Jean FERRAT**, a écrit un très beau texte, plein de finesse, plein de réflexions avant-gardistes : « **PICASSO**, Colombe au laurier, fit **GUERNICA** la mort aux cornes, pour que dans ce monde sans bornes, la nuit ne vienne plus jamais »

Peu de choses ont changé finalement, et **il aurait pu écrire « un monde sans NORMES »**, puisqu'aujourd'hui certains pensent qu'une « **modeste médaille en chocolat** » leur permet d'ignorer ce pour quoi ils ont été élus, respecter « les autres », et les autres, c'est vous, c'est nous ...

Pour compléter ce point d'histoire, **Pablo PICASSO**, un jour d'inauguration devant ce tableau, est apostrophé par un « dignitaire » Allemand : « **C'est vous qui avez fait ça ?** ». La réponse fuse « Non, c'est vous » ... **Le courage, c'est ça !**
Richard MAZZELLA

Tennis de table

En Janvier 2020, **Christian DAVID**, Président du CLOSA, **Club Omnisport Séniors Actifs de Marseille**, nous avait invités pour **un tournoi de tennis de table**, qui fut un vrai plaisir. Peu après, la pandémie **Covid** et ses contraintes, nous privait pour un temps d'un autre rendez-vous.

Lors de la **journée « Animateurs PACA »** d'octobre dernier à **Carry-le-Rouet**, où la RSPG animait l'atelier **Pickleball**, nous avons eu le plaisir de retrouver **Christian**, son équipe, et de projeter une nouvelle rencontre.



C'est ainsi qu'en novembre, **12 pongistes Gapençais** sont **retournés à Marseille**, pour une compétition amicale, sportive, de très bon niveau, prolongée par un fin pique-nique !

Nous ne serons pas en reste : **la RSPG invite nos amis Marseillais à découvrir les Hautes-Alpes au début l'été prochain** pour de belles randonnées et un tournoi de pétanque.

Dominique MARAIS

Séjour à Saint-Lary-Soulan

Dimanche 4 Septembre, 5 h du matin. Il fait encore nuit. A partir de **Gap**, un car de la **Société Carretour** avec à son bord **44 membres de la FFRS (33 de la RSPG et 11 du CERS)** prennent la direction *des Hautes-Pyrénées* et plus précisément de **Saint-Lary-Soulan**.

Après environ 11 heures de trajet avec les arrêts, **René**, notre chauffeur nous dépose sur le parking de notre lieu de villégiature. Village qu'ont fait connaître la skieuse **Isabelle MIR** et les frères **DE LE RUE Xavier, Paul-Henri et Victor**, champions de snowboard.

Après avoir rencontré **Gérard** qui sera notre guide tout au long de la semaine, nous déchargeons nos valises au **Centre de Vacances de la Fondation Jean Moulin**. Pour la semaine, nous avons apprécié le confort de ce Centre et déguster son excellente nourriture. Toute l'équipe du Centre s'est distinguée par sa gentillesse, son dévouement et son dynamisme à nous servir. Le programme des randonnées dans la **Réserve naturelle de Néouvielle** proposé par **Gérard** et les animateurs a satisfait tous les participants.

Le 1er jour, montée au **Lac de l'Oule** et au **Lac du Milieu** pour le groupe B, le groupe C s'arrêtant au Lac de l'Oule.

Le mardi, les 2 groupes ont découvert d'autres lacs, le **Lac des Laquettes** et le **Lac d'Aubert**. Le groupe B a marché un



peu plus et est allé jusqu'au **Lac Aumar**. Qu'ils sont beaux ces lacs pyrénéens !

Le 3ème jour, le groupe B monte en car jusqu'au **tunnel de Bielsa**,

départ de la randonnée pour le **Port de Bielsa**, petite incursion dans les **Pyrénées Espagnoles** et retour en boucle par **Port Vieux**. Le Groupe C a randonné sur place en faisant **le tour de Vieille Aure**, en longeant les rives de **la NESTE d'Aure**, pour atteindre un joli lac. Après la randonnée a pris de la hauteur pour arriver à **la Chapelle d'Agos** avec une magnifique vue sur la vallée dans des ambiances méditerranéennes.

Le jeudi, le groupe B monte à **la Source ferrugineuse de la Reine** et rejoint à la descente le groupe C qui profite de la beauté **des Granges de Goudang**.

Le dernier jour du séjour, les 2 groupes partent à pied depuis le Centre de Vacances et découvrent le chemin du **Traoué**, chemin en balcon jusqu'au village de **Tramezaïgues** édifié au pied de son château-fort et de son église romane.

Tout au long de la semaine, avec 24 participants le groupe B conduit par **Gérard** a marché **71 km avec un dénivelé positif de 3 000 m**. Le groupe C animé par **Bernadette**, avec en 20 participants, a marché **61 km avec un dénivelé positif de 2 100 m**.

Le temps a été avec nous, nous n'avons pas eu de pluie. Nous n'oublierons pas **combien les vallées pyrénéennes sont étroites** ni la dextérité avec laquelle **René** a conduit notre car. Alors, un grand merci à **Bernard, Christine et Bobo** pour l'organisation du séjour, à **Gérard** qui a su nous **faire découvrir avec passion sa région** et à nos animateurs, **Bernard, Guy et Bernadette**. Avec eux, nous nous sommes tous sentis vraiment en confiance.

Le samedi 10 Septembre, **la tête remplie de souvenirs** pyrénéens, nous avons pu retrouver nos villes de **Gap et d'Embrun**. Merci **René**, pour toutes les heures que tu as passées au volant à notre service !

Jean-Marie MOURARD

Programme des Randonnées « Raquettes » du B A R S - 1^{er} trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
05 janv.	Pont du Fossé – La Coche	27 km 36 mn		Patrice	La Croix de Sullite – 1754 m		3437 OT	304 m	3h 15	7 km
12 janv.	Séjour Larche									
19 janv.	Ancelle Les Taillas	17 km 20 mn		Philippe	La Pinouse – 1684 m		3437 OT	520 m	4h 00	8 km
26 janv.	Pont du Fossé Parking des Richards	27 km 40 mn		Jean-Marc	Crête de Prouveyrat – 2300 m		3437 OT	700 m	5h 30	8,7 km
02 fév.	Les Orres Bois Méan	40 km 45 mn		Philippe	Lac de Ste Marguerite – 2227 m		3438 ET	600 m	5h 30	10 km
09 fév .	Molines en Queyras La Rua	75 km 1h 20 mn		Patrice	Les Balcons de Molines – 1892 m		3637 OT	500 m	3h 15	7,2 km
16 fév.	Lus la Croix Haute Les Amayères	66 km 1h 15		Jean-Marc	La Pointe Feuillette – 1881 m		3237 OT	746 m	5h 30	8 km
23 Fév.	Crévoux La Chalp	43 km 49 mn		Patrice	La Cabane de Font les Filles – 2304 m		3538 ET	700 m	5 h 30	10,4 km
02 mars	Dévoluy Col du Festre	46 km 53 mn		Philippe	La Tête de Merlant – 2001 m – Retour par la cabane de la Rama et la cascade de Saute Aure		3337 OT	810 m	5 h 30	10 km
09 mars	Cervières Le Laus - 1739 m	84 km 1h 30		Jean-Marc	Les Chalets d'Izoard – 2192 m		3536 OT	550 m	4h 30	8 km
16 mars	St Paul sur Ubaye Fouillouse	83 km 1h 40		Patrice	Le Col de Mirandol – 2433 m		3538 ET	620 m	5 h 00	8 km
23 mars	Pelvoux Vallouise	74 km 1h 20		Jean-Marc	Vallon et Chalets de Chambran – 1715 m		3536 OT	480 m	3h 30	7,5 km
30 mars	Manteyer Céûze 2000	36 km 45 m		Philippe	La Pic de Céûze – 2015 m		3338 ET	710 m	5 h 30	10 km

(*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking de la gare de La Bâtie-Neuve

Vérifier la confirmation de la rando (fonction notamment des conditions météo) dès le mercredi midi sur le site du BARS, page « Actualités » :

<https://sites.google.com/site/chubbastidon/actualites>

Durée : Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

Niveau : Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade).

* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte (accessible à tous).

** = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

*** = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

**** = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

***** = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.

Programme des Randonnées « du Mardi » du B A R S - 1^{er} trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
03 janv.	La Freissinouse	19 km	9 h	M & P	Circuit au départ des écoles			200 m	3 h	9,75 km
10 janv.	Chorges	10 km	9 h	Ph	Circuit des Olliviers au Champ du Comte			450 m	3 h 30	9,6 km
17 janv.	Les Andrieux	10 km	9 h	Maité	Circuit du Bois Garret			385 m	2 h 30	6,5 km
24 janv.	Ancelle	15 km	9 h	Jean -Marc	Initiation raquettes					
31 janv.	Montgardin	8 km	9 h	M & P	Circuit au départ des Viaux			250 m	3 h	8,8 km
07 fév.	La Bâtie Vieille	6 km	9 h	Maité	Circuit de La Bâtie Vieille à Rambaud			280 m	3 h	8 km
14 fév.	Embrun	30 km	9 h	Cath & Denise	Circuit surprise					
21 fév.	Fouillouse	23 km	9 h	M & P	Circuit au départ de Fouillouse			380 m	3 h 15	9 km
28 Fév.	Les Césarès	3 km	9 h	Cath	Circuit des Césarès			200 m	2 h 30	7 km
07 mars	Charbillac	22 km	8 h 30	Maité et MG	Circuit des Trois Croix			360 m	2 h	8 km
14 mars	Col de Faye	44 km	8 h 30	M & P	Circuit au départ des Amauds - (Journée)			360 m	3 h 30	9 km
21 mars	Veynes	41 km	8 h 30	Cath	Circuit des Eygauds			270 m	3 h	8,5 km
28 mars	Tallard	20 km	8 h 30	M & P	Circuit au départ des Boulangeons			429 m	3 h 15	8 km

(*)Lieu du rendez-vous de départ en co-voiturage : parking de la gare de La Bâtie-Neuve

Vérifier la confirmation de la rando (fonction notamment des conditions météo) dès le mercredi midi sur le site du BARS, page « Actualités » :

<https://sites.google.com/site/clubbasidon/actualites>

Durée : Il s'agit du temps de marche effectif, non compris les arrêts.

Niveau : Il tient compte de la longueur de la randonnée, du dénivelé et des difficultés techniques (pente forte, éboulis, crêtes aériennes, passages rocheux ou délicats, petite escalade).

* = balade très facile, sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelé et assez courte (accessible à tous).

** = balade facile, sur sentier balisé ou non, à dénivelé peu important, de longueur moyenne, sans difficultés techniques.

*** = randonnée de difficulté moyenne, plus longue, à dénivelé plus important, avec quelques courts passages plus techniques mais sans danger particulier.

**** = randonnée assez difficile, longue ou à dénivelé important, avec passages rocheux ou aériens demandant un minimum d'attention.

***** = Randonnée difficile, très longue, à fort dénivelé, avec passages délicats et petite escalade.



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive

1er Trimestre 2023

Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
03/01/23	08h30	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp AB	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
05/01/23	08h45	LE COLLET	Croix St Philippe	Grp C	9 km	350 m	PATRICK	46	
10/01/23	08h30	LES ORRES	Lac Ste-Marguerite	Grp AB	10 km	630 m	JEAN-MARIE	115	Col de l'Âne : 11 km / 860 m / IBP=140
12/01/23	09h00	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp C	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
17/01/23	08h00	(FOUILLOUSE)	Col de Mirandol	Grp AB	10 km	630 m	JEAN-MARIE	88	
17/01/23	00h00	SEJOUR VILLAR D'ARENE		Grp B	0 km	0 m			PROGRAMMATION DEBUT 01/2023
17/01/23	00h00	SEJOUR VILLAR D'ARENE		Grp C	0 km	0 m			PROGRAMMATION DEBUT 01/2023
19/01/23	00h00	SEJOUR VILLAR D'ARENE		Grp B	0 km	0 m			PROGRAMMATION DEBUT 01/2023
19/01/23	00h00	SEJOUR VILLAR D'ARENE		Grp C	0 km	0 m			PROGRAMMATION DEBUT 01/2023
24/01/23	08h30	CALEYERE	Pré Clos	Grp AB	9 km	600 m	JEAN-MARIE	85	Selon enneigement
26/01/23	09h00	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp C	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
31/01/23	08h30	CEUZE	Corniche de ceuze	Grp AB	10 km	500 m	YVES		
02/02/23	17h00	CROTS-LA DRAYE	Gîte la draye	Grp C	0 km	0 m	GUY		Sortie nocturne avec repas au gîte
07/02/23	08h30	REALLON (LES ISCLES)	Les Maïts (Col de la Gardette)	Grp AB	9 km	750 m	JEAN-MARIE	116	
09/02/23	09h00	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp C	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
14/02/23	08h30	PARKING DU TELEPHERIQUE	Chalet du vallon d'ane	Grp AB	9 km	454 m	YVES		
16/02/23	09h00	LES GAILLARDS	Belvédère Bajoulan	Grp C	11 km	520 m	PATRICK	59	
21/02/23	08h00	PONT DU VILLARD DEVOLUY	Col de Rabou	Grp AB	11 km	630 m	YVES	74	
23/02/23	09h00	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp C	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
28/02/23	08h00	CREVOUX	Cubane de la Ratelle	Grp AB	8 km	670 m	JEAN-MARIE	112	IBP=137
02/03/23	09h00	LES ORRES	Cubane du nain rouge	Grp C	6 km	400 m	PATRICK	64	
07/03/23	17h00	CREVOUX	La Chalp	Grp AB	0 km	0 m	GUY		Sortie nocturne
09/03/23	09h00	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp C	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
14/03/23	08h00	ST-VERAN (LE CROS)	Crête de Curlet	Grp AB	8 km	630 m	JEAN-MARIE	110	
16/03/23	08h00	PUY SAINT VINCENT	Les Têtes	Grp C	10 km	500 m	PATRICK	73	
21/03/23	8h00	ARVIEUX (BRUNISSARD)	Clupeyto - col de Néul	Grp AB	15 km	780 m	JEAN-MARIE	126	
23/03/23	09h00	LIEU SUIVANT ENNEIGEMENT		Grp C	0 km	0 m	GUY		Lieu communiqué au mail du dimanche.
28/03/23	08h00	CREVOUX (PRAVEYRAL)	Le Méale	Grp AB	11 km	920 m	JEAN-MARIE	137	Selon enneigement
30/03/23	08h30	RISOUL	La Combe Chauvet	Grp C	11 km	330 m	PATRICK	64	

<i>Responsable</i>	<i>Responsable téléphonique</i>	<i>Raquettes MARDI</i>	<i>Ski de fond VENDREDI</i>	<i>Responsable</i>	<i>Responsable téléphonique</i>
Lydie	Précisé par mail		vendredi 6 janvier 2023	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 10 janvier	vendredi 13 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 17 janvier	vendredi 20 janvier	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 31 janvier	vendredi 3 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail		vendredi 10 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 14 février	vendredi 17 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 21 février	vendredi 24 février	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	lundi 28 février	vendredi 3 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 7 mars	vendredi 10 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 14 mars	vendredi 17 mars	Denis	Précisé par mail
Lydie	Précisé par mail	mardi 21 mars	vendredi 24 mars	Denis	Précisé par mail

Derniers renseignements par mail de l'animateur 2 jours avant la rando -

Inscription obligatoire auprès de l'animateur. Participation au covoiturage : indiqué sur le mail.

Raquettes : les sorties seront limitées à 14 personnes et le DVA sera souvent obligatoire.

Sorties raquettes prévues par les responsables selon météo , nivologie :

Clapeyto, la Blanche, , lac de Roue, Clot Henry,sommet Bucher, Col d'Izoard, Col du Longet, Bergerie de la Gardiole, Col de Bramousse par Ceillac, , chalet de fontouse, col de la coulette, col de la crèche, le Queyron, croix de Curlet. Alpages de Fontantie, Cervières.....

Un séjour de 2 jours sera organisé début mars, lieu à définir. Sans oublier la sortie au clair de lune en février ou mars.....

Ski de fond

Les sorties ski de fond seront souvent à la journée avec pique nique

La Blanche, Col Agnel, Col d Izoard, Lac de Roue, Haute vallée du Guil, vallée du Cristillan,,, mais aussi Crévoux , Les Fonds de Cervières ,La Vallouise , Névache

Un séjour de 4 jours est prévu à Bessans du 22 au 26 janvier.

Randonnée pédestre

Si les conditions le permettent, les autres animateurs proposeront des sorties sans raquettes à plus basse altitude. Toujours le mardi et renseignements sur la sortie, l'avant-veille.

RSPG : Programme des randonnées pédestres – 1er trimestre 2023

Date	Type Niveau	Animateur	heure RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
mar 03 janvier	Cool	Annie Maurel / Nicola BOSCO	9h30/P	15	Les Guérins	Pepinière de Sigot	250m/7km	4h	3338ET
	Raq	pas d'animateur							
jeu 05 janvier	B/C	CODERS				Vin Chaud à La Batie Neuve			
dim 08 janvier	Raq	Monique Barbesier							
mar 10 janvier	Cool	S. Borel & G. Varin & Florence	9h30/D	2	Villarobert	Circuit du Buzon	280m/6,5km	4h	
	Raq	pas d'animateur							
jeu 12 janvier	B/C	Annie Maurel & Babeth Guernec	9h/P	30	Arzelier	Les Balcons du Laragnais	300m/11km	5h	3339OT
	Raq	Monique Barbesier							
dim 15 janvier	Raq	Annie Maurel							
mar 17 janvier	Cool	Annie Maurel & Annie Moussier	9h30/D	18	Les Graves	Boucle de Montgardin	300m/7,5km	4h	3338ET
	Raq	Tous Animateurs				Neige pour tous			
jeu 19 janvier	B/C	Gérard Varin & Simone Borel	8h00/S	40	Serres	Pas de la Louve	500m/9km	4h30	
	Raq	Gilberte Giraud							
dim 22 janvier	Raq	pas d'animateur							
mar 24 janvier	Cool	Bernard Rougny & Aimé Rochas	9h30/P	5	Lareton	Adref de Saint Mens	320m/7km	4h	
	Raq	Gérard Varin							
jeu 26 janvier	B/C	Bernard Rougny & Danielle Buttera	9h/P	20	Monetier	Pic de Crigne	500m/9km	4h30	
	Raq	Monique Barbesier							
dim 29 janvier	Raq	Annie Maurel							
mar 31 janvier	Cool	pas d'animateur							
	Raq	pas d'animateur			Dévoluy	Séjour raquettes			
jeu 02 février	B/C	Annie Maurel & Catherine Denis	8h30/P	55	Nibles	Passage de l'homme mort	420m/13km	5h30	3339ET
	Raq	Monique Barbesier							
dim 05 février	Raq	Jean-Louis Nicollet							
mar 07 février	Cool	Henri Cirera & Jean Louis Nicollet	9h/D	18	Chanteloube	Boucle en bord de lac	180m/6km	3h	3438ET
	Raq	Monique Barbesier							
jeu 09 février	B/C	pas d'animateur							
	Raq	Bernard Rougny							
dim 12 février	Raq	Henri Cirera							
mar 14 février	Cool	Gilberte Giraud & Bernard Rougny	9h/D	11	La Batie Neuve	Ballade du tour des bois	200m/8km	3h	
	Raq	Henri Cirera							
jeu 16 février	B/C	pas d'animateur							
	Raq	Élizabeth Lebrianc							
dim 19 février	Raq	Gilberte Giraud							
mar 21 février	Cool	Simone Borel & Henri Cirera	9h/P	37	L'Arzelier	Balcon du Laragnais	280m/6,5km	3h	

(*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine; S=Sénateur

RSPG : Programme des randonnées pédestres – 1er trimestre 2023

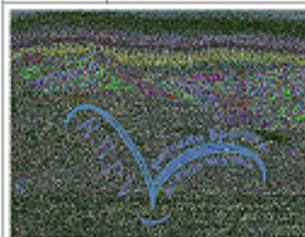
Date	Type Niveau	Animateur	heure RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
	Raq	Gérard Varin							
jeu 23 février	B/C	Bernard Rougny & Florence Bompar	9hP	30	Faye	Col du Colombier	500m/10km	4h30	
	Raq	Élizabeth Leblanc							
dim 26 février	Raq	Annie Maurel							
mar 28 février	Cool	Gilberte Giraud & Bernard Rougny	9h30/P	14	Valsérres	Chemin des Hautes vignes	250m/8km	3h00	
	Raq	pas d'animateur				Séjour raquettes			
jeu 02 mars	B/C	Annie Maurel & Nicola Bosco	8h30/P	60	Les Bégués	Col de l'Etoile	600m/12km	5h30	3239OT
	Raq	pas d'animateur							
dim 05 mars	Raq	Jean-Louis Nicollet							
mar 07 mars	Cool	B. Rougny & G. Giraud & A. Rochas	9h30/D	30	Ventavon	Maison forestière de Bon Secours	200m/7km	4h	
	Raq	Gérard Varin							
jeu 09 mars	B/C	Gilberte Giraud & Babeth Guennec	9hD	20	Chorges	Les arutics de Truchet	490m/10km	4h30	
	Raq	Bernard Rougny							
dim 12 mars	Raq	Monique Barbesier							
mar 14 mars	Cool	pas d'animateur							
	Raq	tous Animateurs raquettes				Repas Fete de la Neige			
jeu 16 mars	B/C	pas d'animateur							
	Raq	Henri Cirera							
dim 19 mars	Raq	Monique Barbesier							
mar 21 mars	Cool	A. Maurel & B. Rougny & R. Raina	9hP	35	Chateau d'Oze	Chatillon le Désert	330m/8km	4h30	3338OT
	Raq	Gérard Varin							
jeu 23 mars	B/C	Bernard Rougny & Florence Bompar	9hP	43	Savournon	Crêtes de Savournon	600m/10km	5h	
	Raq	Monique Barbesier							
dim 26 mars	Raq	pas d'animateur							
mar 28 mars	Cool	G. Giraud & B. Rougny & R. Raina	9h30/D	22	Montgardin	Ballade du Sarruchet	130m/7km	3h	
	Raq	Monique Barbesier							
jeu 30 mars	B/C	Simone Borel & Babeth Guennec	8h30/P	48	Reynier	Tour du Puy	550m/10km	4h30	3339ET
	Raq	Annie Maurel							

Prochaine réunion de programmation : lundi 6 mars - lieu et heure à préciser

(*) RV parking : C=Commanderie ; D=Decathlon ; P=Piscine; S=Sénateur

Randonnées 2023 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 1^{er} trimestre

Jour Date	Destinations	Distan- ces/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Lundi 2 janvier			9h	Jacques	Rando raquettes .lieu selon enneigement				
Lundi 9 janvier									
Lundi 16 janvier	Serre des ornés	51kms	9h/10h	Christian Marie-France	Rando raquettes .lieu selon enneigement Départ de Salérans versant sud de Chabre 11kms	33390T	434m	3h30	**/****
Lundi 23 janvier	Col de la croix haute			Gilbert	Rando raquettes				
Lundi 30 janvier	Séjour raquettes Le vieil Eygulans	35kms	9h/9h45	Maurice	laragne ,le vieil Eygulans -l'Arzelier 13kms	33390T	300m	4h	**
Lundi 6 février				Christian	Rando raquettes .lieu selon enneigement				
Lundi 13 février	Sisteron	49kms	8h30/9h30	Jacques Jean-Yves	Rando raquettes .lieu selon enneigement Sur les hauteurs de Sisteron	33390T3340ET	360m	4h	**
Lundi 20 février				Henri	Rando raquettes .lieu selon enneigement				
Lundi 27 février	Savouman	20kms	8h30/9h	Michel Franco	Rando raquettes .lieu selon enneigement Tour du château de l'Aigle ptbas730mPthaut1070m	33390T	400m	4h30	**/****
Lundi 6 mars				Jacques	Rando raquettes .lieu selon enneigement				
Lundi 13 mars	St Geniez	66kms	8h30/9h45	Henri Gilbert	Rando raquettes .lieu selon enneigement les crêtes de Vaugon	3339ET	400m	4h	2/3/2
Lundi 20 mars				Christian	Rando raquettes .lieu selon enneigement				
Lundi 27 mars	Forest St Julien	40kms	8h/9h	Henri Gilbert et Laurence	Rando raquettes .lieu selon enneigement Sentier du patrimoine du Pont Blanc- 12kms	34370T	320m	5h	**



(*)Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée
 (**) Responsables: Marie France, 0492586081-0643505173 / Maurice, 04 92 46 10 21-0647905245/ Jacques 0681242890 – 0492578531/Christian 0492572135 – 0682830354 – Franco ,0670881153/Michel 0492572782- 0608431147/Jean-Yves 0607884439/ Françoise 0670704995- jean Claude 0689930547
 Infos randonnée : consulter votre messagerie la veille ou appeler le responsable le dimanche entre 19h et 20h30

Niveaux

- *facile, balade sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelée et relativement courte en distance (accessible à un grand nombre)
- ** balade facile sur sentier balisé ou non, dénivelée peu importante, distance moyenne sans difficulté technique
- *** randonnée de difficulté moyenne, dénivelée et distance plus importantes, possibilité de passages techniques sans danger particulier
- **** randonnée difficile, dénivelée et distance relativement importantes avec des passages techniques ou aériens demandant de l'attention.

LE COIN DE LA RSPV

Soirée d'automne à la RSPV

Notre soirée automnale a eu un grand succès avec 45 participants. Nous avons partagé un repas concocté par tous les adhérents, **chacun a amené sa meilleure recette**. Nous nous sommes essayés à la chanson et, en prime, *Dalida* a



participé à la soirée (notre ami *Christian* était superbe !!!); cela s'est terminé par des danses endiablées. **Nous nous sommes tous dit à l'année prochaine.**

Françoise

Activ'mémoire à la RSPV

Cet été, nous avons démarré **une nouvelle activité Activ.mémoire**, tout d'abord en plein air (plan d'eau de *Veynes*), puis *dans la salle Surville à Veynes*.

Nous réunissons **chaque semaine entre 10 et 15 participants, pour pratiquer en combiné des activités physiques et de mémoire**; par exemple: mémoriser un parcours, l'exécuter en répondant à des questions posées par



l'animateur, voire en mémorisant des fiches consignes.

Pour pratiquer nous avons suivi **une formation de 5 jours** au cours de laquelle un classeur avec des fiches-séance nous a été remis. Le club a ensuite, **avec l'aide de la Fédération**, fait une demande de matériel qui nous a été fourni par *Décathlon Gap* et payé par la Fédération; pour transporter le matériel un sac de sport nous a aussi été fourni

Nous avons accueilli avec grand plaisir, trois futures animatrices du CERS qui vont démarrer l'activité sur le site embrunais; il va de soi que si d'autres clubs veulent connaître cette activité, ils sont les bienvenus le mardi après-midi à 14h30 (un petit coup de fil avant pour vérifier que l'activité a bien lieu.)

Les animateurs Marie-France et Jean-Yves

► **Publication du Journal** sur les sites du :
CODERS: <https://www.codersalpes05.com>
BARS: <https://sites.google.com/site/clubbastidon/home>
RSPG: [rspg05.org](https://www.rspg05.org)

COMMISSION MEDICALE

L'ANGINE

L'angine est une inflammation aiguë des amygdales le plus souvent bénigne. Elle est **souvent virale et évolue favorablement en 3 à 4 jours sans traitement**. Elle est plus rarement d'origine bactérienne (10 à 25% des cas chez l'adulte et 25 à 40% chez l'enfant, en général due au SGA (Streptocoque beta-hémolytique de groupe A).

Elle est caractérisée par :

- des douleurs quand on avale
- parfois, de la fièvre, le nez qui coule, la toux, l'enrouement, des douleurs d'oreille, des ganglions et des douleurs abdominales (surtout chez l'enfant)

On peut distinguer :

- **les angines rouges** : les amygdales sont rouges et enflées
- **les angines blanches** : avec en plus, un dépôt blanchâtre, ou des vésicules (herpès) ou des zones ulcéreuses et nécrosées.

Certains signes orientent le diagnostic de l'origine bactérienne : caractère épidémique : hiver, début de printemps ; fièvre supérieure à 38° ; douleurs intenses ; ganglions sensibles ; absence de toux.

Deux tests sont à la disposition des médecins et personnels de santé pour orienter le diagnostic viral ou bactérien ;

- le Test d'Isaac :

- * si température supérieure à 38° : 1 point
- * si absence de toux : 1 point
- * si ganglions douloureux : 1 point
- * si augmentation du volume des amygdales : 1 point
- * âge : entre 15 et 44 ans : 0 point - plus de 44 ans : 1 point

Si le résultat est inférieur à 2, un traitement symptomatique suffit (infection virale), sinon ils effectuent le test TROD.

- le test TROD (Test Rapide d'Orientation Diagnostique) : grâce à un prélèvement pharyngé et à une analyse rapide on peut déterminer à 90% si l'infection est due au SGA. Dans ce cas l'antibiothérapie est nécessaire.

Un traitement symptomatique peut être instauré pour alléger les symptômes : paracétamol, traitement locaux : pastilles, collutoire, propolis.

Il y a parfois des complications : phlegmon, rhumatisme articulaire aigu, insuffisance rénale, problèmes cardiaques.

En cas d'angines à répétition ou d'obstruction des voies aériennes, on peut avoir recours à l'amygdalectomie, solution radicale !!

Et n'oublions pas quelques règles d'hygiène : lavage de mains, éloignement, se couvrir le nez et la bouche en cas de toux, se moucher avec des mouchoirs jetables ... mais on a maintenant une grande habitude avec ces gestes barrières .

Claudine GANGUET



CODERS 05
Comité départemental de la
Retraite Sportive des Hautes-Alpes
Directeur de la publication : Richard Mazzella
Rédacteur : Philippe Paillet
N° ISSN : 2416 - 4194
14, Avenue du Commandant Dumont
05000 GAP
Téléphone : 04 92 48 51 39
Bulletin réalisé et édité par le
CODERS 05
Diffusé gratuitement aux
adhérents.