

ENTRE NOUS



N° 90 OCTOBRE 2023



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

LE MOT DU PRESIDENT

Bonjour à tous ...

La FFRS est entrée dans une phase compliquée qui préoccupe beaucoup de Clubs et de CODERS. Il faut rappeler que les Clubs sont des structures totalement indépendantes, qui sont seulement « affiliées », ce qui, au niveau juridique, signifie qu'ils paient une cotisation leur donnant droit à un certain nombre de services, notamment les Assurances ... Mais **les clubs restent juridiquement indépendants.**

En Mars 2021, les élections ont provoqué un **changement de « Gouvernance »**, avec une équipe dont j'ai fait partie ... seulement quelques semaines. La façon, dont il était déjà question d'engager des dépenses importantes, m'avait choqué, et devant l'incompréhension des élus, j'avais décidé de démissionner, pensant que cet acte fort allait faire changer les choses ... **Mais rien n'a changé, bien au contraire**, avec ...

- des embauches au niveau administratif ...

- **un investissement décidé « en catimini », sans que le CODIR ait son mot à dire ...**

- en décembre 2022, une Assemblée Générale qui refuse cet énorme investissement informatique ...

- en Février 2023, une autre Assemblée Générale, exceptionnelle cette fois, qui **refuse un financement sur cet Investissement Informatique déjà rejeté**, mais qui constate quelques jours plus tard ... que des commandes ont déjà été passées à hauteur de 840 000 € ... **Il y a là une tromperie évidente.**

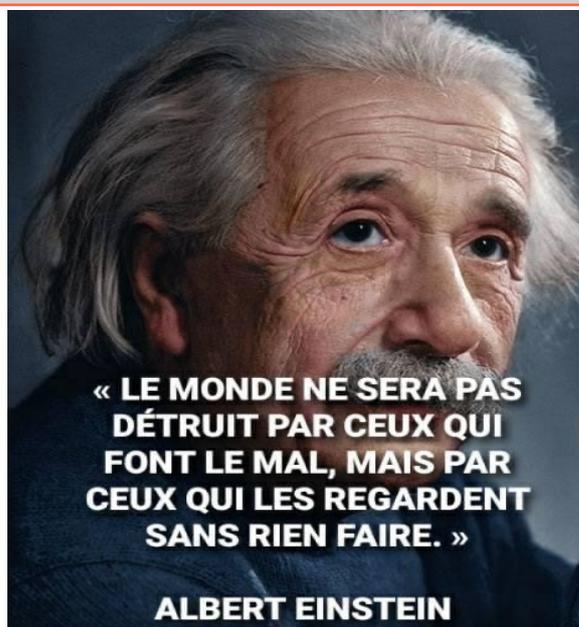
Où en sommes-nous aujourd'hui ?

- ▶ **Des clubs ont déjà renoncé**, en ayant connaissance des événements décrits plus haut ...

- ▶ Le CODERS d'Auvergne Rhône-Alpes (plus de 1000 adhérents) a annoncé son **départ vers une autre Fédération ...**

- ▶ D'autres CODERS se posent la question de continuer, car ils sont (nous sommes) « partie intégrante de la FFRS », ce qui signifie qu'en cas de difficultés financières de la FFRS, **les CORERS (Régions) et CODERS (Départements) seraient appelés en garantie.** Ceci est inenvisageable, car l'argent disponible au sein des CODERS devrait revenir aux clubs !!!

- ▶ **Comment réagir** au niveau des 24 élus du CODIR Fédéral ?



- Une majorité, 14 élus sur 24 – mais bientôt beaucoup plus – **souhaite un changement radical des organes décisionnaires**, notamment de nouvelles élections au niveau du Bureau,
- En dernier ressort, l'AG qui se tiendra en décembre à Amiens, aura son mot à dire au travers des votes, en demandant des explications aux Dirigeants.

Pendant ce temps, les activités continuent chez « nous », dans le 05, et de nombreux adhérents se demandent ce qui se passe à Sassenage. Pour être de retour au sein du Bureau Fédéral depuis début Avril, **je peux certifier qu'il est très difficile d'exister, même en étant redevenu Trésorier.** Notre prochain Comité Directeur sera déterminant. Il se tiendra le 20 septembre prochain à Grenoble. Nous allons « imposer » notre Ordre du Jour.

VOTRE AGENDA

Le prochain Comité Directeur du CODERS se tiendra Vendredi 01 décembre 2023 à 9 h à La Bâtie Neuve, dans la Salle de la Tour

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

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

Vous pouvez compter sur moi (et sur beaucoup d'autres membres du CODIR FEDERAL) pour **défendre les quelques 800 adhérents des Hautes-Alpes, et les 85 000 licenciés**, dans la mesure de nos moyens et de nos possibilités juridiques, car il faudra bien passer par « le Droit des adhérents ». Depuis avril, date de la nomination de deux Trésoriers, je passe entre 2 et 3 demi-journées par semaine pour tenter avec d'autres élus de **redevenir la Fédération que nous avons toujours été**, depuis 40 ans, mais il y a des blocages incompréhensibles que nous essayons tous les jours de contourner. Peut-être une soif de pouvoir, que certains élus n'ont pas connu lors de leurs activités professionnelles ...

A très vite pour vous donner des nouvelles et je l'espère, des explications sur la suite.

Je compte sur une présence forte lors de l'AG du CODERS 05 qui se tiendra le 18 octobre à EMBRUN. Nous sommes à ce jour « lâchés » par les organes dirigeants de la FFRS : **il faut se serrer les coudes**, et je ne vous cache pas qu'un petit nombre de présents lors de cette AG serait pour moi un aveu d'échec. **Je compte sur vous pour faire remonter** au siège fédéral des informations sur votre ressenti au travers de votre présence à cette AG.

Amitiés sportives .

Richard MAZZELLA

LE COIN DU CODERS



Je ne connaîtrais pas FFRS360, mais il paraît que c'est quelque chose d'incroyable ... d'après Henri. Dommage, je me serais peut être bien amusé avec ...

Bon courage à tous dans cette période, et continuer à faire du sport !!! La vie est si belle ...

Dominique MARAIS

Assemblée Générale du CODERS 05
La prochaine AG du CODERS se tiendra
le mercredi 18 octobre 2023
au Village de Vacances de Chadenas à Embrun.

Merci de venir nombreux, pour montrer que vous soutenez la Direction du CODERS, qui n'a d'autre ambition que de défendre « vos » intérêts. Votre présence « me » confortera dans l'idée que vous êtes sensibles aux efforts déployés au plan national pour vous représenter. Votre « absence » aurait pour moi un goût de défaite, ou de désintérêt de votre part, avec probablement une remise en question de mes engagements au niveau départemental.

Richard MAZZELLA

LE COIN DU BARS

Le Grand Trail de Serre-Ponçon,
du vendredi 15 au dimanche 17 septembre 2023.

Pour la 3ème édition de ce trail, le BARS a eu en charge la tenue du site de ravitaillement de **Chorges**, situé à environ mi-course de la grande épreuve (164 km et 10 420 m de dénivelé).

Le site est situé dans la salle des fêtes de **Chorges**. Il comprend un **espace ravitaillement** des coureurs, des **sanitaires, une zone de repos et un contrôle de passage** des coureurs.

Nous, les bénévoles, avons en responsabilité les quatre tâches suivantes :

- ♠ le **contrôle/guidage de l'accès des coureurs « entrée et sortie » de la salle,**
- ♦ la **distribution du ravitaillement**, avec notamment un plat chaud : une soupe aux 8 légumes et des lasagnes,
- ♣ la **gestion de la salle de repos,**
- ♥ le **maintien de la propreté des lieux.**



Cela a nécessité la **présence permanente de 4 bénévoles au minimum, du vendredi 16 septembre 22h 00 au samedi 17 septembre 18h 00**. Un grand merci aux **22 volontaires** qui ont permis la tenue de cette base. **Un beau travail dans la bonne humeur**, qui une fois encore, a été **bien apprécié des coureurs**, et peut-être encore plus par ceux (et celles) qui sont arrivés en hypothermie en fin de journée de samedi.

Jean-Pierre CASTEX

LE COIN DU CERS

Fête du club le vendredi 8 septembre 2023

Et 1 et 2 et 3, que la fête commence. Nous étions 123 sur le site du *Belvédère Pierre Arnoux à Savines le Lac*, pour cette fête du club. De parole de parapentiste, on n'avait **jamais vu autant de monde** sur ce lieu de décollage. **La logistique a connu des difficultés de départ**, les services techniques ayant déjà déplacé du matériel pour la mise en place de la foire bio. Peu importe, *Alain* et sa remorque, *Guy* et celle des services techniques ont affronté les 4 km de piste et, **épaulés par une**



équipe de bénévoles, ont installé tout le matériel et créé une ambiance très festive.

A droite de l'entrée principale, le barnum (6m x 3m) dédié aux amuses-gueules salés, apportés par les adhérents pour accompagner l'apéro et dans un deuxième temps, le fromage et les raisins puis en final, les desserts également préparés par les adhérents. A gauche de l'entrée, le barnum était réservé pour dresser le buffet froid concocté par *Jean-Michel*, épaulé par *Nadine*, *Maryvonne* y apportant son concours sur place.

Toutes les tables étaient disposées à l'ombre des grands arbres qui agrémentent ce site. La fontaine sur place fournissait l'eau que tout le monde n'a pas consommée. Après un rapide discours de *Bernard* qui a relayé quelques mots que lui avait adressés *Richard* (le président du CODERS), retenu par des activités moins festives, l'apéritif pouvait être lancé.

Après l'apéritif et avant de proposer aux convives de commencer les hostilités, *Guy* a présenté les adhérents présents qui ont participé à la création du club : *Jacky JAUME*, *Martine* et *Jean-Louis BLANC*, lui même et *Marie-Jeanne*.

Le buffet froid a connu un réel succès, et que dire de la ratatouille !!! Nul doute, *Jean-Michel* sera assailli de questions lors des prochaines randos. Sur 123 participants, la probabilité était forte que ce 8 septembre soit jour anniversaire. *Eliane* a fait partager aux convives ce jour particulier pour elle.

Certain(e)s sont allés jusqu'au belvédère pour admirer la vue sur le lac, cet endroit étant finalement peu connu des adhérents. La partie de pétanque du vendredi s'est faite sur un terrain bien différent du plan d'eau, et toujours dans la bonne humeur. Certain(e)s étaient venu(e)s à pied des Eygoires, ils sont repartis par le même chemin pour une balade digestive, en évitant la poussière de la piste.

Fin d'après-midi, il était temps de tout replier et rendre au lieu sa quiétude habituelle.

Bernard TRESALLET

Le Rire ...

Je sais que le rire est contagieux, sauf que contrairement à un virus, il n'est pas dangereux. Encore que, j'entends souvent dire « nous étions tordus de rire », « il s'est écroulé de rire » ou « il est mort de rire ». Il y a de la



souffrance dans ces mots, non ?

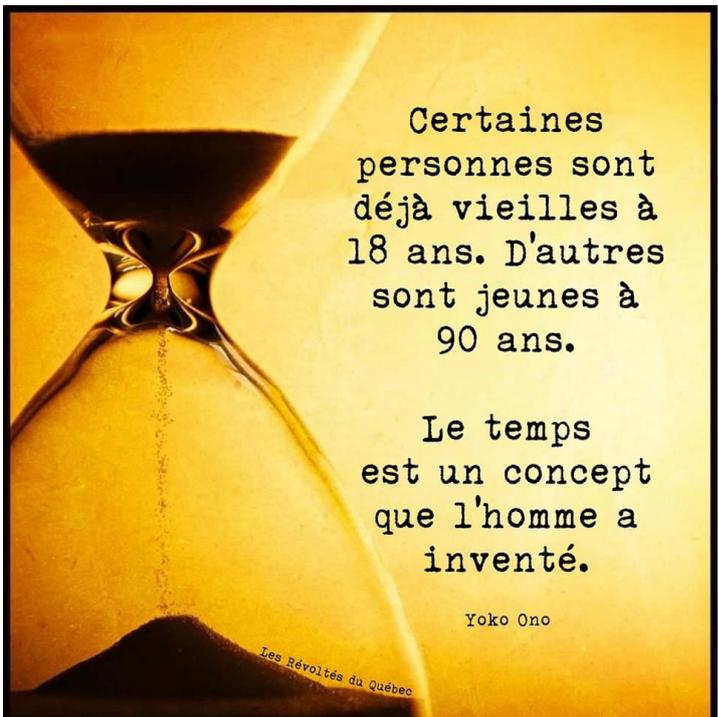
Récemment, alors que je cherchais s'il existait une nuance entre « pleurer de rire » et « rire aux larmes », quelqu'un m'a répondu : « Tes interrogations stupides, il vaut mieux en rire qu'en pleurer ». D'ailleurs, il m'a ri au nez.

Mais, j'aime mieux ça plutôt que d'entendre rire dans mon dos, comme l'a fait un collègue de bureau. Il riait à gorge d'employé, ce qui m'a amené à penser : « Rira bien qui rira le dernier ! »

J'aime rire, surtout de moi, car à rire de soi-même plutôt que des autres, au moins on est sûr que la plaisanterie sera toujours bien prise. La preuve : jamais je n'ai froissé ma susceptibilité.

Aujourd'hui vendredi, je ne ris pas. Je ne ris jamais ce jour-là, car tel qui rit vendredi dimanche pleurera. C'est bien connu ! Et dimanche, je ne veux pas que la fête soit gâchée, en effet je vais retrouver des amis ; nous serons nombreux et comme on dit « plus on est de fous plus on rit » !

Daniel JUDLIN



Certaines personnes sont déjà vieilles à 18 ans. D'autres sont jeunes à 90 ans.

Le temps est un concept que l'homme a inventé.

Yoko Ono

LE COIN DE LA RSPG

Nos clubs avaient-ils réellement besoin de FFRS360?

Tous les bénévoles animateurs de notre club, sont en train de vivre **une galère pour enregistrer les licences** cette année. Nous sommes tous confrontés à la difficulté d'utilisation de ce nouveau système informatique fort coûteux et mal préparé.

Pour assurer les inscriptions aux activités en salle, nous avons été contraints de les gérer au niveau du club : **la gestion des jauges, créneaux horaires et listes d'attente, n'est pas adaptée à nos besoins.** De plus, nos adhérents n'ont pas tous la possibilité ou l'envie d'utiliser internet.

Le retard dans la saisie des licences a obligé la F.F.R.S. à négocier un délai de couverture supplémentaire d'un mois auprès de notre assurance.

Après l'abandon de TELEMAT au 1er septembre, **les modules pour la formation des animateurs et pour les séjours sportifs prévus cet hiver, ne sont pas encore disponibles**, alors que nous devons déjà réaliser des inscriptions. Vouloir adapter un logiciel de vente en ligne à la gestion d'une fédération sportive et de ses clubs est une démarche inappropriée. **Vouloir mettre les activités des clubs en libre-service et faire ainsi transiter les sommes d'argent par la F.F.R.S. est inutile.**

Devant tous ces aléas, **j'ai souhaité vous faire part des difficultés et du travail supplémentaire** que nous supportons pour les licences de l'année 2023-2024. Nous ne sommes pas encore au bout de nos peines : bénévoles, référents inscriptions, adhérents du club...

Bon Courage !!!

Henri CIRERA

Le nouveau système de cotation des randonnées

En France, 245 000 randonneurs dans 3 500 clubs partagent les plaisirs de l'effort, de la découverte et de la convivialité. 10 000 animateurs formés, organisent, encadrent et font vivre les randonnées associatives.

En tant que fédération délégataire, la F.F. de Randonnée définit pour sa discipline, **les normes de classement technique, de sécurité et d'équipement** des espaces, sites et itinéraires relatifs aux sports de nature. C'est dans cet esprit que la Fédération a conçu un outil pratique permettant d'estimer la difficulté des randos. Un outil simple et largement partagé, **un outil qui sert aussi bien le promeneur que le randonneur expert.**

La cotation de la F.F. de Randonnée se veut le reflet fidèle de la difficulté d'une randonnée pédestre, exprimée selon 3 critères :

L'EFFORT : il s'agit de la difficulté physique de la randonnée pédestre.

LA TECHNICITÉ : il s'agit de la difficulté technique et motrice (présence et taille d'obstacles).

LE RISQUE : il s'agit de la difficulté liée au danger de chute/glissade et des conséquences possibles.

A chaque critère correspond 5 niveaux identifiés par une couleur :

Vert : Très facile

Bleu : Facile

Orange : Moyen

Rouge : Difficile

Noir : Très difficile

Pour connaître en détail ce nouveau système de cotation, je vous invite à consulter la page FFR qui lui est dédiée : <https://www.ffrandonnee.fr/Media/Default/Documents/randonner/Guide-cotation-ffrandonnee-2020.pdf>



Gérard VARIN

LE COIN DE LA RSPV

L'année sportive de la RSPV 2022/2023

Bien sûr, **la randonnée pédestre reste l'activité phare** de la RSPV avec 30 à 40 participants à chaque sortie du lundi. **Lorsque une rando s'avère particulièrement difficile**, (dénivelé, technicité, longueur), elle est obligatoirement « doublée » **par une autre plus accessible** afin que personne ne soit laissé sur le bord du chemin. A cet égard **une rando douce est mise en place 2 ou 3 vendredis par mois** ; très bonne participation là aussi.

La marche nordique fonctionne également bien. Convivialité et dynamisme sont de rigueur ! Et si quelques champignons comestibles se trouvent sur notre itinéraire, ils rejoignent bien vite l'escarcelle des connaisseurs !

Le tir à l'arc réunit entre 15 et 20 adhérents dans un stade, puis dans un gymnase lorsque les conditions météo l'exigent (après les vacances de la Toussaint). Les consignes de sécurité sont bien sûr incontournables et respectées. L'entraide est de mise, chacun pouvant conseiller un archer pour procéder à certains réglages, etc.

La pétanque du mercredi après-midi réunit entre 15 et 20 personnes. Activité « bon enfant », décontractée, mais où les points sont néanmoins parfois discutés. Activité qui permet la rencontre avec d'autres clubs du Coders.

Une nouvelle activité **Activ'mémoire** a débuté cette année et elle rassemble une quinzaine d'adhérents ; elle est très ludique et efficace !!!

Pour l'année prochaine, une autre activité est en projet, **la danse en ligne !!!**

Nous nous réunissons après notre AG autour d'une table et aussi pour **la fête d'automne, le vin chaud inter-club.**

D'autre part, cette année, plusieurs d'entre nous se sont retrouvés **au Sauze, pour un séjour raquettes et à Arvieux pour un séjour Rando.**

Merci à tous les adhérents qui participent, ainsi qu'aux différents bénévoles, animateurs et autres.

B&B M

Programme des Randonnées « du Mardi » du B A R S - 4ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
03 oct.	L'Hermitage	8 km	08h 30	J-Pierre	Col du Tourond – Retour par le Pas du Lièvre			100 m	3h 00	10 km
10 oct.	Chaillol	23 km	08h 30	Cath & MG	Le Tour du Mouron			200 m	3h 00	8 km
17 oct.	Chorges Les Chaix	10 km	08h 30	Maïté	Les Antics – Le Truchet – Fiche 8			480 m	4h 00	10 km
24 oct.	Col du Noyer	30 km	08h 30	Cath & MG	Autour du Tourneau			427 m	2h 30	6 km
31 oct.	ND de Bois Vert	20 km	08h 30	Maïté & MG	Circuit des Farelles			273 m	2h 30	7 km
07 nov.	Col de Manse	10 km	08h 30	Patrick & Michèle	Circuit par le Lac des Jaussauds et les Bitrons			326 m	3h 00	10 km
14 nov.	La Bâtie Neuve	0 km	08h 30	Patrick & Michèle	Circuit par le Grand Larra			30 m	3h 00	10 km
21 nov.	Les Méans	21 km	08h 30	Cath.	Des Méans au Clos Bouffier			350 m	3h 30	8 km
28 nov.	Les Yvans	7,5 km	08h 30	Maïté	Serre du Bois - Fiche 6			230 m	2h 30	5 km
05 déc.	Forest St-Julien	14,5 km	08h 30	Cath.	Circuit du Pont Blanc			145 m	2h 30	8 km
12 déc.	Route d'Ancelle	13 km	08h 30	Michèle R.	Tour du Puy de Manse			360 m	2h 30	8 km
19 déc.	Urtis	25 km	08h 30	Maïté & MG	Les Balcons de la Durance			276 m	2h 00	5 km
26 déc.					Trêve de Noël					

(*)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/clubbastidon/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 - 4ème trim. 2023

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables	Lieu de randonnée.	Altitude maximum	Carte	Dénivelé	Durée	Dist.
03 oct.	L'Hermitage	8 km	08h 30	J-Pierre	Col du Tourond – Retour par le Pas du Lièvre			100 m	3h 00	10 km
10 oct.	Chaillol	23 km	08h 30	Cath & MG	Le Tour du Mouron			200 m	3h 00	8 km
17 oct.	Chorges Les Chaix	10 km	08h 30	Maité	Les Antics – Le Truchet – Fiche 8			480 m	4h 00	10 km
24 oct.	Col du Noyer	30 km	08h 30	Cath & MG	Autour du Tourneau			427 m	2h 30	6 km
31 oct.	ND de Bois Vert	20 km	08h 30	Maité & MG	Circuit des Farelles			273 m	2h 30	7 km
07 nov.	Col de Manse	10 km	08h 30	Patrick & Michèle	Circuit par le Lac des Jaussauds et les Bitrons			326 m	3h 00	10 km
14 nov.	La Bâtie Neuve	0 km	08h 30	Patrick & Michèle	Circuit par le Grand Larra			30 m	3h 00	10 km
21 nov.	Les Méans	21 km	08h 30	Cath.	Des Méans au Clos Bouffier			350 m	3h 30	8 km
28 nov.	Les Yvans	7,5 km	08h 30	Maité	Serre du Bois - Fiche 6			230 m	2h 30	5 km
05 déc.	Forest St-Julien	14,5 km	08h 30	Cath.	Circuit du Pont Blanc			145 m	2h 30	8 km
12 déc.	Route d'Ancelle	13 km	08h 30	Michèle R.	Tour du Puy de Manse			360 m	2h 30	8 km
19 déc.	Urtis	25 km	08h 30	Maité & MG	Les Balcons de la Durance			276 m	2h 00	5 km
26 déc.					Trêve de Noël					

(*)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/clubbastidon/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
4Ème Trimestre 2023
Covoiturage : Parking du plan d'eau (près de la piscine)

Date	Heure	Destination	Lieu de Randonnée	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur	IBP	Commentaire
03/10/23	08h00	LES ORRES CHEF LIEU	Le Méal	Grp A	13 km	1000 m	ANITA		boucle
03/10/23	08h00	VILLAR-ST-PANCRACE	Fort de la Croixde Bretagne	Grp B	15 km	900 m	PATRICK	96	
05/10/23	09h30	CHORGES	Sentier du bord du lac	Grp C	14 km	417 m	BERNARD		Magnifique randonnée
10/10/23	08h00	CHÂTEAUROUX LES ALPES	Méan crête de Chabreyret Lac de Fouran	Grp A	12 km	1180 m	GUY	150	Beaucoup hors sentier
10/10/23	00h00	SAINT CREPIN	Laes du Lauzet	Grp B	0 km	800 m	MARIE		
10/10/23	00h00	REALLON VILLAGE	Fort de Réallon	Grp Cool	7 km	240 m	MARIE-THERESE		190m jusqu'au Fort
12/10/23	00h00	CHAMPOLEON	Refuge du Pré de la Chaumette	Grp C	0 km	500 m	MARIE		
17/10/23	08h00	à Définir SELON CONDITIONS	à définir selon conditions	Grp A	0 km	1000 m	ANITA		
17/10/23	09h00	ARVIEUX	Crête de Glaisette	Grp B	9 km	610 m	BERNARD		Type: Boucle
17/10/23	09h30	BARATIER	Baratier – Les Crots la digue	Grp Cool	8 km	101 m	GUY	27	
19/10/23	08h15	VINCENT LES FORTS	Canal de la Pisse	Grp C	10 km	600 m	PATRICK	61	
24/10/23	00h00	CEaZE 2000	Montagne de Cètze	Grp B	15 km	850 m	PATRICK	101	
24/10/23	00h00	REALLON STATION	Les chalets de Vaucluse	Grp Cool	8 km	266 m	MARIE-THERESE		
26/10/23	08h00	LE LAUZET UBAYE	Boucle du Villard	Grp C	9 km	660 m	GUY	74	
31/10/23	08h00	RÉOTIER MIKÉOU	Tête de Fouran	Grp B	10 km	920 m	GUY	126	
31/10/23	00h00	REALLON STATION	Cabane de Joubelle	Grp Cool	7 km	156 m	MARIE-THERESE		
02/11/23	08h30	PUY SAINT VINCENT	Les Têtes	Grp C	10 km	550 m	PATRICK	63	
07/11/23	08h00	TRESCLÉOUX	Col de Garde	Grp B	11 km	700 m	GUY	79	
07/11/23	09h30	CHORGES	Baie des Moulettes	Grp Cool	7 km	200 m	BERNARD		Boucle
09/11/23	08h00	ANCELLE	Moissière Rouanne	Grp C	10 km	500 m	GUY	63	
14/11/23	00h00	CEILLAC	Tour des Crêtes de Chambrette	Grp B	12 km	820 m	MARIE		
16/11/23	08h00	CHÂTEAUROUX LES ALPES	L'Alpet Croix du Vallon	Grp C	9 km	650 m	GUY	90	
21/11/23	08h00	SAINT ANDRÉ D'EMBRUN FLORINS	Belvédère L'Homme de pierre	Grp B	11 km	780 m	GUY	111	
28/11/23	08h00	MÉOLANS REVEL	Col des Terres Blanches	Grp A	13 km	930 m	GUY	107	

La programmation du mois de décembre se fera en fonction des conditions météorologiques

Date	RANDO	Destination	Responsables	Lien de la randonnée, renseignements	Carte	Dénivelé	Durée	Niveau
03/10/23	A	Villard St Pancrace	<u>Lydie</u>	Lac de L'Orcierette	35/36 OT	400	4 h	**
10/10/23	A	Vercors	<u>Monic</u>	A définir				
17/10/23	A	Risoul	<u>Lydie</u>	Pic de Rasis	35/37 ET	700	5 h	**
24/10/23	A	Crevoux	<u>Monic</u>	Lac du Crachet	35/38 ET	585	5 h	**
31/10/23	A	St Veran	<u>Lydie</u>	Chapelle de Clausis retour par le canal	36/37 ET	400	5 h	*
07/11/23	A	Risoul	<u>Alain</u>	Le Pénon	35/37 ET	500	5 h	**
14/11/23	A	Chateau Queyras	<u>Denis</u>	Cabane de l'Ouragan	35/37 ET	500	5 h	**
21/11/23	A	Reotier	Alain	Cabane du Vallon	35/37 ET	500	5 h	*
28/11/23	A	Arvieux	<u>Robert</u>	Les Escoyères et tour des chapelles	35/37 ET	400	5 h	*

Comme d'habitude les animateurs vous donneront les derniers renseignements 2 jours avant la randonnée.

Informations, en fonction de l'enneigement :

- le mardi raquettes avec Lydie
- le vendredi ski de fond avec Denis

Le 18 Octobre A.G. CODERS

Ne pas oublier : le 20 Octobre A.G. CORSAGQ à l' Auberge de jeunesse de Guillestre

Date	Type	IBP*	Animateur(s) responsable(s)	RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche
dim 01 octobre									
mar 03 octobre	Cool	35	Elise Borel / Henri Cirera	9h00 / P	45km	St Vincent les Forts	Canal de la Pisse	300m / 7km	4h00
jeu 05 octobre	A	125	Guy Barbusse	7h30 / D	50km	Champoleon	Col du Cheval de bois	1100m / 15km	8h00
	B	90	Catherine Denis / Babeth Guennec	8h30 / D	50km	Les Orres	Le Méale	760m / 11km	6h00
	C	44	Gérard Varin / Elise Borel	9h00 / D	22km	Saint-Léger-les-Mézières	Le torrent d'Ancelle	300m / 13km	4h00
dim 08 octobre			Catherine Denis	9h00 / C	33km	Les Fermonts	Tour de Planure	600m / 11km	5h00
mar 10 octobre	Cool	25	Élizabeth Leblanc / Régis Sadoué	9h00 / D	34 km	Pont du fossé	Les rives du Drac (boucle)	150m / 7km	3h00
jeu 12 octobre	B		Annie Maurel / Annie Moussier	8h00 / S	45km	St Didier en D	Les Grandes Gillardes	600m / 16km	5h30
	C		Nicola Bosco / Danielle Buterra	9h00 / P	15km	Les Marinons	Châteaux Vieux depuis Tallard	400m / 9km	5h00
dim 15 octobre			Catherine Denis / Annie Maurel	8h00 / C	55KM	Refuge du Gioberney	Tirière	600m/10km	5h30
mar 17 octobre	Cool		Henri Cirera / Gilberte Giraud	9h00 / D	35 km	Savines	Le Forest des ROURES	180m / 8km	4h00
jeu 19 octobre	A	88	Annie Maurel	8h00 / D	35km	Les Marrons Chaillof	Le Crest	850m / 13km	6h00
	B	87	Gérard Varin / Florence Bompar	7h30 / D	70km	Refuge de Basse Rua	Col de la Coufette	700m / 8km	4h00
	C	45	Elise Borel	8h00 / D	50km	Chateauroux les Alpes	Cascade de la Pisse	400m / 11km	4h00
dim 22 octobre			Jean-Louis Nicollet	8h00 / C	32km	Faye	Pas de Zégue	780m / 12km	6h00
mar 24 octobre	Cool		Nicola Bosco	9h30 / D	1 km	Gap - Le Plantier	Viaduc de Buzon	260m / 7km	4h00
jeu 26 octobre	A		Catherine Denis / Guy Barbusse	8h00 / D	44Km	Les Andrieux	Lacs de Pétarel	1050/11km	7h00
	B	81	Gérard Varin / Simone Borel	8h30 / D	14km	La Batie Neuve	Croix St Philippe	800m / 15km	5h00
	C		Élizabeth Leblanc / Régis Sadoué	9h30 / Bus	0km	Arrêt St-Jean bus 4	Viaduc de la selle / retour bus 8	200m / 8km	4h00
dim 29 octobre									
mar 31 octobre	Cool		Henri Cirera / Danielle Buterra	9h00 / S	50km	St didier en dév	Le Puits des Bans	154m / 6km	3h00
jeu 02 novembre	B		Guy Barbusse / Annie Moussier	8h00 / P	30km	Molines en Champsaur	La Forêt du Roy	500m / 9km	6h00
	C		Nicola Bosco / Bernard Rougny	8h30 / P	20km	Curbans	Les Lauzes par la Curnerie	400 / 10km	5h00
dim 05 novembre									
mar 07 novembre	Cool		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	9h00 / P	37km	La Cluse	Rabioux	285m / 8KM	3h00
jeu 09 novembre	A		Guy Barbusse	8h00 / D	20km	Ancelle	Col de Rouanette	800m	7h00
	B		Henri Cirera / Catherine Denis	9h00 / D	35KM	Chorges	Col de la Gardette	690m / 10km	5h00
	C		Monique Barbesier / Annie Maurel	9h00 / D	20km	Ancelle	Pic de Manse	300m / 8km	4h00
dim 12 novembre			Monique Barbesier / Babeth Guennec	9h30 / C	25km	Chorges	Le hameau les Chaix	600m / 10km	5h00
mar 14 novembre	Cool		Élizabeth Leblanc / Régis Sadoué	9h30 / C	15km	4km après La Fressinouse	Marais de Manteyer (boucle)	180m / 8km	3h00
jeu 16 novembre	B		Annie Maurel / Monique Barbesier	8h00 / S	50km	Col des Tourettes	Le Bonnet rouge	800m / 12km	5h30
	C		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h30 / P	35km	Le Salx	Boucle de Clausonne	500m / 10km	4h00
dim 19 novembre			Annie Maurel / Catherine Denis	9h00 / C	35km	Chaillof station	Balcon du Champsaur	500m / 9km	5h00
mar 21 novembre	Cool		Monique Barbesier / Henri Cirera	10h00 / P	5km	Gap	Les Abadouts	300m / 8km	4h00
jeu 23 novembre	B	64	Elise Borel / Florence Bompar	8h00 / P	55km	Les Damias	Sommet de Fléossier	600m / 10km	5h00
	C		Élizabeth Leblanc / Régis Sadoué	9h00 / P	28km	Riou Bourdou	St Apollinaire	450m / 10km	4h30
dim 26 novembre			Annie Maurel / Catherine Denis	9h30 / C	18km	Ancelles les Tailas	La Pinouse	320m / 9km	4h30

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

<https://www.rspg05.org/>

Date	Type	IBP*	Animateur(s) responsable(s)	RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche
mar 28 novembre	Cool		Nicola Bosco / Danielle Buterra	9h30 / D	20km	Col de Moissière	Tour de Faudon	270m / 7km	4h00
jeu 30 novembre	B	81	Gérard Varin / Catherine Denis	8h00 / P	16km	Valsarres	La Montagne St Maurice	800m / 11km	5h00
	C		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h30 / P	30km	Aspres sur Buech	Col de Seilles	410m / 12km	
dim 03 décembre			Monique Barbesier	9h00 / C	10km	La Batie Vieille	Le Bois Vescal	300m / 10km	4h00
mar 05 décembre	Cool		Elizabeth Leblanc / Régis Sadoué	9h00 / D	39km	La Motte du Caire	Ancienne retenue du Saignon	150m / 7km	3h00
jeu 07 décembre	B	94	Bernard Rougny / Gérard Varin	8h30 / S	32km	La Cluse	La Tête du Rif de Lauze	700m / 11km	5h00
	C		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	8h30 / P	25km	Veynes (La Grange)	Col de Cuberselle	450m / 8km	3h00
dim 10 décembre			Annie Maurel	9h00 / C	12km	La Roche des Arnauds	Circuit des Baux Haute Corréo	400m / 11km	4h30
mar 12 décembre	Cool								
jeu 14 décembre	B								
	C		Elizabeth Leblanc / Régis Sadoué	9h00 / P	10km	La Rochette	Chapeau de Napoléon	400m / 9km	4h00
dim 17 décembre									
mar 19 décembre	Cool		Gilberte Giraud / Bernard Rougny	9h30 / P	47km	Village de Lagrand	St Grique	150m / 7km	3h00
jeu 21 décembre	B								
	C		Gilberte Giraud / Aimé Rochas	9h00 / D	20km	Chorges	Sentier de Combabelle	400m / 8km	4h00
dim 24 décembre									
mar 26 décembre	Cool								
jeu 28 décembre	B								
	C								
dim 31 décembre									

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

* [Cotation Fédération Française de Randonnée \(FFR\)](https://www.ffr.fr/)

Randonnées 2023 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 4ème trimestre

Date	Destinations	Distances/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée /Altitude mini_maxi / distance	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
L 02/10	Prapic	60 km	7h30/8h45	Laurence	Saut du Laire par le Basset 1534/2140 12,5 km	3437OT	610 m	6h	**/***
L 09/10	Peipin	60 km	8h/9h15	Christian	Peipin Crête et trou du loup 488/1196 9km indice effort 76	3341OT	745 m	5h	***
L 16/10	L'Epine	30 km	8h/8h30	Jacques	Serre de la Buisse 820/1634 13,5 km	3238OT	950 m	6h	***
	Col du Buissonnet	42km	9h/9h45	Jean Yves	Départ parking de Urtis après Curbans 1097/1380m 10km	3338ET	366 m	4h	**
L 23/10	La Roche des Arnauds	15 km	8h30/9h	Maurice	Pic Chauve 900/1771 12km	3338OT/3337OT	900 m	6h	***
	Beaumont en Diois	45 km	8h30/9h30	Gilbert	Le Rocher de la Pierrelle 680/1153 9,5km	3238OT	480 m	4h	***
L 30/10	Col de la Haute Beaume	22 km	8h30	Henri	Le Luzet 1268/1692 6,5 km	3238OT	500 m	4h	**/***
L 06/11	Col de la Croix Haute	35 km	8h/9h	Gilbert	Jocou 1364/2051 12km	3237OT	800 m	5h	****
	Le Saix Villaret	12 km	8h30	Franco	Tête des Quarante 990/1560 8km	3338OT	580 m	4h30	**/***
L 13/11	Le Poët Sigillat	60 km	8h/9h	Jacques	Le col de Soubéran 667/1299 12km	3139OT	700 m	6h	**/***
L 20/11	St Bonnet	40 km	9h30/10h30	Laurence	Le château du Daillon par le Drac et le lac 970/1158 11km	3437OT	190 m	3h30	**
L 27/11	Montfort	75 km	9h/10h	Christian	La chapelle St Donat 440/670 9km	3341OT	280 m	5h	**
L 04/12	Montclus	20 km	8h/9h	Maurice	Le Rocher de Beaumont 1546 14 km	3338OT	750 m	5h	***
L 11/12	Sisteron	50 km	8h/9h	Gilbert	La grotte du Trou de l'Argent 543/1208 8,7 km	3339OT/3340ET	690 m	6h	****
	Château Arnoux	75 km	8h30/9h45	Laurence	Le tour du Lac 10 km	3340 ET	10 m	3h	*
L 18/12	Serre du Charron	20 km	8h30/9h	Michel	Château de la Pierre 12km	3338OT/3238OT	650	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 / Gilbert 0658070588 / Jean-Claude 0689930547 / Henri
 0684848489 / Laurence 0686211628

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.

COMMISSION MEDICALE

LES FRACTURES SPONTANÉES

Définition : Lésion concernant l'os, qui entraîne de façon plus ou moins importante, une **rupture de sa continuité**.

Il en existe deux sortes :

1- **Soit à la suite d'un choc** peu violent, violent ou très violent.

C'est le cas le plus fréquent

2- **Soit spontanément**, c'est ce que l'on appelle les fractures spontanées ou de fatigue.

Les fractures de fatigue sont de petites fractures incomplètes de l'os, qui sont le **résultat de stress répétés**.



Les Causes Principales

Fracture de fatigue (stress à répétition)

Les infections - Les abcès osseux.

L'ostéoporose ou l'ostéogénèse imparfaite (maladie des os de verre)

Examens pour le diagnostic

- **Radiographie** : Elle se traduit par un trait à la radio, plus ou moins visible, sous la forme d'une ligne noire ou grisâtre parfois très difficile à voir avant 3 à 4 semaines. Il faut donc continuer à faire des examens.

- **Scintigraphie osseuse**

- **IRM**

- **Consultation médicale.**

Les fractures de fatigue se développent lorsque la mise en appui de façon répétitive **dépasse la capacité des muscles et des tendons** de support à absorber la fatigue et à amortir les os. (Marche-course) Plus de la moitié des fractures spontanées impliquent le membre inférieur. (Métatarsiens-tibia-fémur-bassin).

Symptômes des fractures de fatigue

Les fractures des Métatarsiens, les douleurs de l'avant pied se manifestent **le plus souvent après de longs exercices**, puis la douleur disparaît peu après l'arrêt de l'activité. En cas d'exercice physique ultérieur, la douleur se manifeste plus fort, voire intensément, au point d'empêcher l'activité, et peut persister quand il n'y a pas de mise en appuis.

Traitement

- **Immobilisation entre 45 jours et 90 jours**, par plâtre ou immobilisation par fixation des os avec une intervention chirurgicale. (Ostéosynthèse)

- **Apport de vitamine D et Calcium**. La vitamine D aide à l'absorption du Calcium. On la trouve :

- **Par le soleil**. Notre corps produit naturellement de la vitamine D par son exposition 15 à 20 minutes par jour.

- Médicament : Stérogyl

- L'alimentation : **Les poissons gras** (hareng-sardines-saumon-

maquereau). Les produits laitiers enrichis en vitamines D comme le beurre, l'emmental, le chocolat noir, le jaune d'œuf.
- **Le Calcium**. Les aliments riches en calcium sont le thym, les sardines, les produits laitiers (fromage à pâte cuite comme le comté, le parmesan), les yaourts, les épinards, les œufs, les légumes frais, les eaux minérales (Hépar, Contrex). Le Potassium, la vitamine K, le Magnésium aident l'organisme à absorber et à utiliser le calcium.

La Guérison

Lorsque le cal osseux est complètement formé (contrôle radio nécessaire), **il faut compter six semaines pour que l'os commence à se souder**. La rééducation peut alors commencer, en décharge d'abord, pour finir au 3ème mois en charge.

Les Suites

Les principales complications malgré le traitement sont :

- Récupération incomplète de la totalité de la mobilité articulaire, surtout si la fracture touche l'articulation.

- Les douleurs résiduelles. La pseudarthrose : non-consolidation de la fracture.

- Le cal vicieux : la fracture consolide en mauvaise position.

- Arthrose précoce : quelques années plus tard, si le cartilage a été atteint.



Conclusion

- **Une activité physique régulière est à privilégier** avec un dosage des efforts pour chacun de nous, un bon chaussage, sans oublier un apport alimentaire riche en vitamines D et Calcium.

- Le tout fera que les fractures spontanées ne seront pas pour nous....

Joël BOUCHARD

► Publication du Journal sur les sites du :

CODERS: <https://www.codersalpes05.com>

BARS: <https://sites.google.com/site/clubbastidon/home>

CERS: cers05.fr

RSPG: rspg05.org

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.