

## La lettre d'information RSPG

### Séjour raquettes au refuge de la

### Blanche du 11 au 13 février : (Sylvie v.)

26 personnes se sont retrouvées au refuge de la Blanche pour partager 3 jours dans le grand blanc.

1<sup>er</sup> jour :  
de St  
Véran  
au  
refuge.



Après le passage devant la mine de cuivre puis devant la chapelle de Clausis, l'arrivée au refuge vers 16h30 s'est faite sous le brouillard et la neige !



2<sup>ème</sup> jour : le col Saint Véran, puis pour certains, grimette sur le pic Caramantran à 3025 m. Beaucoup de neige fraîche et assez lourde.

3<sup>ème</sup> jour : conditions hivernales, pas de col Blanchet mais retour sur Saint Véran.



### Information concernant les séjours :

Afin d'alléger la page « programme hebdomadaire des activités » du site, tout ce qui concerne les séjours (dates d'inscription et infos) est transféré dans l'onglet « séjours sportifs » du site.

### Séjour neige Serre-Chevalier du 24

### au 28 mars 2025 : (Cathy D.)

43 puis 42 personnes se sont retrouvées au centre de Vacances Bleues, les Alpes d'Azur à la [salle les Alpes](#), pour partager des moments de [convivialité](#), et surtout pour profiter encore de la neige ...

... Sur le domaine grandiose de Serre-Chevalier pour les [skieurs](#),

... Du Lauzet en passant par le pont de l'Alpe et jusqu'au plateau d'Emparis, pour les [raquetteurs](#),

... Sur les espaces nordiques de Monétier, de Névache et de Cervières pour les [fondeurs](#).

Un agréable séjour dans un cadre très montagnard, proche de [Briançon](#), des cols du Lautaret et de Montgenèvre.

### Dates à retenir :

**Mardi 20 mai :** journée Coders 05 des animateurs à Chadenas

**Jeudi 12 juin :** fête du Coders 05 au col du Festre

**Jeudi 2 octobre :** AG et AG extraordinaire du Coders 05

### Articles lettres d'info :

Si vous souhaitez faire paraître un article dans une lettre d'info, n'hésitez pas à nous le faire parvenir à [cat.denis@free.fr](mailto:cat.denis@free.fr)

### Informations et photos des dernières randonnées pédestres et raquettes:

Dans l'onglet « activités pratiquées » du site, vous pouvez prendre connaissance des CR des randonnées auxquelles vous avez peut-être participé, et aussi [ici](#)

## Distances et dénivelées maximales pour les randonnées pédestres :

**Niveau A** maximum 1500m et 20km

**Niveau B** maximum 800m et 15

**Niveau C** maximum 500m et 10km

**Niveau Cool** maximum 300m et 8 km



## Activités d'intérieur :

Les personnes souhaitant participer à l'une des activités d'intérieur n'ont pas à s'inscrire auprès des animateurs mais au local, le mercredi entre 9h et 11h.

Seuls les animateurs participant à l'encadrement d'une activité d'intérieur n'ont pas à payer les frais complémentaires.

Il n'y aura pas de remboursement aux activités, ni même au prorata, en cours d'année.

## Stage Féminin de Tennis de Table :

Dimanche 13 avril, le Comité Départemental des Alpes du Sud 04/05 de TdT, organisait une journée féminine de stage pour les joueuses licenciées ou loisirs. Au programme 5h30 d'apprentissages de bons gestes, de techniques de jeux et de petites rencontres ... tout cela dans la bonne humeur, la convivialité et le plaisir de taper dans la petite balle. Notre club était invité et ce sont quatre adhérentes qui y ont pris part parmi les 21 participantes.



Les voici ...

## Lettres d'info antérieures : [les consulter](#)

Et présentes aussi sur le site dans l'onglet « information », « mensuel rspg »