

Grand Parcours Randonnée CHARTREUSE – 2013

ffcaComité départemental FFCAM 38
32 Avenue Felix Viallet -38000 GRENOBLE
adrél : gp-stpierre@ffcam38.com

Grand Parcours Randonnée - St Pierre de Chartreuse - 14 au 15 septembre 2013



Le **Grand Parcours** est ouvert à **TOUS**, adhérents ou non au Club Alpin Français.

Samedi : découverte et initiation

La journée du **samedi** est consacrée à des écoles et ateliers autour de St-Pierre.

Les participants vont d'un atelier à l'autre. Ces ateliers, ouverts à tous les participants, portent sur les bases de cartographie et d'orientation, l'utilisation possible du GPS, la préparation et la gestion d'une randonnée, la sensibilisation aux milieux montagnards et à la protection de la montagne, le comportement en cas d'accident.

D'autres ateliers, obligatoires pour les participants désireux de faire de la randonnée alpine, portent sur la progression en sécurité dans des passages délicats : évolution sur rochers faciles avec ou sans encordement, utilisation d'une corde fixe, etc.

Dimanche : perfectionnement et application

Le **dimanche**, des randonnées d'applications en petits groupes, accompagnées, sont organisées dans les montagnes environnantes : la Scia, le Roc d'Aiguille, le Charmant Som, le Grand Som, les Lances de Malissard, etc.

Une joëlette est mise à disposition d'associations spécialisées pour les personnes en situation de handicap.

Les participants sont **encadrés** par des bénévoles diplômés du Club Alpin ou des professionnels locaux, Accompagnateurs en Montagne ou Guides de Haute Montagne.

L'hébergement :

Il se fait sur place, limitant les déplacements motorisés : s'adresser à l'office de tourisme de St-Pierre de Chartreuse (www.st-pierre-chartreuse.com/ tél : 04 76 88 62 08)

Quelques places d'hébergement en demi-pension ont été réservées en priorité pour les personnes éloignées de la région Rhône-Alpes.

Notes :

- Le Grand Parcours est ouvert à tous adultes, familles (jeunes mineurs de plus de 12 ans doivent



Grand Parcours Randonnée CHARTREUSE – 2013

être accompagnés d'une personne majeure responsable).

- La « carte découverte » est obligatoire pour les non-adhérents.
- La participation aux deux journées n'est pas obligatoire. Chacun pourra participer à la journée de son choix mais avec l'accord du cadre pour la journée d'application en randonnée « alpine ».

Deux types de parcours sont proposés :

RANDONNEE MONTAGNE : « aller vers l'autonomie »

Le **Grand Parcours** randonnée « montagne » s'adresse à des personnes ne connaissant pas le milieu montagnard ou effectuant de petites randonnées en plaine et cherchant à découvrir la randonnée de moyenne montagne ou à se perfectionner pour acquérir de l'autonomie.

Engagement physique : dénivellée positive de 400 à 900 m ; durée de 4 à 6 h

Ateliers :

4 ateliers "obligatoires" :

- ✦ cartographie-orientation : la carte, la boussole, l'altimètre, représentation et légende des cartes
- ✦ préparation d'une randonnée : faire son sac, se renseigner, prendre la météo,
- ✦ milieu montagnard et protection de l'environnement : faune et flore, géologie, parcs, zones naturelles protégées
- ✦ secourisme et secours : ce qu'il faut faire, ce qu'il ne faut pas faire, comment se prémunir

1 atelier optionnel parmi 3 :

- ✦ GPS en randonnée montagne : principes, fonctions, utilisations, avantages, inconvénients ;
- ✦ Marche Nordique : les bienfaits, le matériel, la technique, les différentes phases ;
- ✦ Techniques alpines estivales : le matériel, le terrain, les techniques de progression, les techniques d'assurage, l'encordement, etc.

RANDONNEE ALPINE : « évoluer en tout terrain montagne »

Le **Grand Parcours** randonnée « alpine » s'adresse à des marcheurs ayant l'habitude de randonner en montagne et souhaitant découvrir la randonnée alpine ou s'y perfectionner : itinéraires souvent hors-sentiers et/ou sur des terrains escarpés, passages courts d'escalade (II/III), parcours d'arêtes, pentes raides herbeuses et/ou rocheuses, utilisation de techniques alpines pour sécuriser certains passages.

Matériel individuel minimum : baudrier et casque ;

Ateliers obligatoires :

- ✦ Utilisation d'une corde fixe ;
- ✦ Progression d'une cordée.



Grand Parcours Randonnée CHARTREUSE – 2013

Autres ateliers :

- ✦ Cartographie-orientation ;
- ✦ Préparation d'une course ;
- ✦ Milieu montagnard et protection de l'environnement ;
- ✦ Secourisme et secours.

Engagement physique : dénivelée positive supérieure à 1 000 m, durée de 6h et plus.

Déroulement prévu :

7h30 à 9h : rassemblement à St-Pierre de Chartreuse le **samedi**.

Vérification des inscriptions.

Remise du kit (Règlement, programme, feuille de route, livret, docs). Pointage de la feuille de route pour les participants « Montagne »).

Constitution des groupes « Randonnée Alpine ».

Départs étalés vers les ateliers.

12h : repas tiré des sacs.

16h00 : départ vers les hébergements éloignés.

17h30 : fin des ateliers.

Inscription aux randonnées MONTAGNE du dimanche.

Préparation de la randonnée ALPINE du dimanche.

19h15 : repas

20h / 22h15 : entretiens avec ... (Agents du Parc, guides, accompagnateurs, etc.)

22h15 : dodo

Réveil à **partir de 6h00** le **dimanche** matin.

Petit- déjeuner. Départ des groupes « alpines », puis des randonnées « montagne » avec retour impératif pour **15h** à St-Pierre.

Débriefing dans les groupes.

15h30 : rafraichissements et autres gourmandises ... remerciements ...tirage de la loterie.

Clôture à **16h45**.