



Escalade au Mont Aiguille



Traversée des Alpes slovènes



Les gazelles à l'UTV



Randonnée botanique

Société des Touristes du Dauphiné
3 passage du Palais de Justice
38000 Grenoble
04 76 44 75 94
www.std-montagne.fr



Std

Club de montagne depuis 1875

Été / Automne 2013 – n°54

La STD, réunie en assemblée générale le 19 mars, a approuvé à l'unanimité le rapport moral et le rapport financier de l'association : l'ambitieux projet de restructuration de nos refuges, avec en première ligne le Soreiller, trouve un écho favorable et le travail des bénévoles pour ces chantiers est reconnu et salué à la hauteur de leurs engagements.

Le CA du 20 mars, enrichi par de nouveaux arrivants, a reconduit le bureau dans ses fonctions, à l'identique. Me voilà donc, encore, président (!) de notre STD.

Augmenter le nombre d'adhérents, repérer de nouveaux encadrants (jeunes!), redynamiser nos activités, poursuivre la représentation (et faire entendre notre voix) dans les instances du monde de la montagne, voilà quelques challenges que nous devons partager tous ensemble : je compte sur chacune et chacun d'entre vous !

Pour en revenir à nos activités, l'hiver, bien pourvu en neige (de façon exceptionnelle) a été riche en sorties et raids et se termine non sans quelques émotions et péripéties, et tout est bien qui finit bien!

Mais nous nous tournons vers un printemps-été que nous vous souhaitons plein de bonheurs montagnards, bonne saison à tous et n'oubliez pas que nos refuges sont de merveilleuses destinations de ballade ou des points de départ vers des courses diverses et variées.

Christian Blazy
Président de la STD

Sommaire

Edito	p. 1
Compte rendu AG	p. 2-3
Itinéraires	p. 4-5
WE Rassemblement	p. 6-7
Run Run Run, les Gazelles	p. 8-9-10-11
La vie de la STD	p. 12
La STD pratique	p. 13
Randonnée - Le programme	p. 14-15
Alpinisme - Le programme	p. 16
Topo Rando & Botanique	p. 17-18-19
Les refuges	p. 20



**Société des Touristes
du Dauphiné**

3 passage du Palais de Justice
38000 Grenoble
04 76 44 75 94
www.std-montagne.fr

SOCIÉTÉ DES TOURISTES DU DAUPHINÉ

Bulletin N° 54
Printemps/Été 2013
Directeur de la publication :
Christian Blazy
Conception et réalisation :
Marie-Christine Long
Relecture attentive et avisée :
Yann Leberre
Ont participé à ce numéro :
Encadrants et Adhérents STD,
Photographies reproduites avec
l'aimable autorisation de leurs auteurs.

Rapport moral par Philippe Rolland

Bonsoir à tous,

Permettez-moi de vous souhaiter la bienvenue à mon tour.

Je vais essayer de rappeler en quelques mots la vie de la STD pour cette année qui s'achève. Nous comptons toujours aux alentours de 125 membres. Force est de constater qu'il n'est pas facile d'attirer puis de fidéliser les nouveaux venus.

Désaffection de la montagne, autre mode de fonctionnement de nos jeunes, offre qui ne trouve pas ou plus son public, quels changements apporter?

Un appel à vous pour participer



Les panneaux d'affichage par sortie sont appréciés pour la clarté qu'ils apportent.

La randonnée pédestre maintient son niveau d'activité. Je ne peux que vous encourager à venir nombreux.

L'alpinisme demeure confidentiel même si quelques réalisations discrètes mais néanmoins d'envergure ont eu lieu.

La randonnée à ski reste l'activité phare. Cette année a vu la mise en place de 3 niveaux de difficulté. De nombreuses sorties à la journée, des raids et un cycle de sorties pour les débutants. Pensez à vous inscrire le jeudi soir à la permanence, le nombre de places est limité pour des raisons de sécurité.

La cascade de glace reste une activité confidentielle et je pense que cela peut s'expliquer par le fait de l'engagement important que celle-ci représente.

Grâce au gri-gri météo et à l'organisation assurée par Marie-Christine le week-end STD de septembre à Chichilianne a été un succès.

Pour continuer à exister une association comme la notre, comme la votre, doit être votre écoute mais a aussi besoin de vous.

aux forums et manifestations afin de démontrer notre dynamisme et faire montre de notre envie de transmettre et d'accompagner les "nouveaux".

Les permanences du jeudi sont comme à l'accoutumée l'occasion d'échanger, de faire des projets. N'oubliez pas le site internet, son forum pour communiquer, pour cela pensez vous inscrire auprès de Christian Utzmann.

Quelques mots sur les activités.

Deux grandes familles ; celles d'été et celles d'hiver.

L'escalade se développe, les soirées encadrées au gymnase Berthe de Boissieux sont une formule qui plaît. Peut être devrions-nous plus communiquer à ce sujet à l'intention des jeunes.

Et pour finir des nouvelles de nos refuges. En effet, la STD est propriétaire de 5 refuges.

Cette "activité" nous permet de générer des revenus mais est aussi très chronophage.

Je vous demande d'applaudir Laurence, Jean-Louis, Franck, Patou, Yann et tout particulièrement Christian Utzmann qui porte le projet d'amélioration de nos refuges.

Clap Clap

N'hésitez pas à nous faire connaître vos souhaits, vos idées.

Pour continuer à exister une association comme la nôtre, comme la vôtre, doit être à votre écoute mais a aussi besoin de vous.

Merci pour votre attention

Philippe ROLLAND
secrétaire général



La STD : Comment ça marche ? Qui fait quoi ?

L'assemblée générale 2013

La Maison Départementale des Sports a accueilli l'assemblée générale de la STD le 19 mars 2013. Elle a débattu des sujets suivants :

- Rapport d'activité et rapport financier
- Bilan de fréquentation des refuges
- Projet de modernisation du refuge du Soreiller, avant consultation des entreprises
- Perspectives diverses

A l'issue de cette assemblée générale le conseil d'administration de la STD se compose des personnes suivantes :

MMES : LONG Marie-Christine, RINALDI Laurence.

MM : APSITE Patrick, BILLET Yves, BLAZY Christian, CRISTOFOL Jean-Louis, CROS Pierre, DELAFORGE Patrick, DUBOUCH Bernard, LEBERRE Yann, LEONARD Franck, LOIRAT Philippe, LUCAND Jean-Baptiste, MEYER Jacques, ROLLAND Philippe, UTZMANN Christian.

Le conseil d'administration et le bureau de la STD

Le conseil d'administration se réunit environ tous les deux mois.

Le bureau, élu par le conseil d'administration du 20 mars 2013, se compose comme suit :

Président	Christian BLAZY
Vice-Président	Yann LEBERRE
Secrétaire général	Philippe ROLLAND
Secrétaire adjointe	Marie-Christine LONG
Trésorier	Patrick APSITE
Trésorier adjoint	Jean-Louis CRISTOFOL

TRAVERSEE DES ALPES SLOVENES

Cela a commencé ainsi :

- Dis-moi, qu'y a-t-il au bout des Alpes ?

- Euh ! Des montagnes sans doute ? Faudrait aller voir... en Slovénie.

Et c'est reparti pour un long périple : 450 km de « haute route », de Trieste à Maribor, 20 000 m de dénivelé, 30 jours de marche, au pays du calcaire, des ours bruns et des blondes slovènes. Même équipe, même logistique, même esprit que pour notre HRP 2010 (voir bulletin std n°50)

L'itinéraire choisi est un mixage :

de la branche slovène de la mythique « Via Alpina » Trieste-Monaco (voir www.via-alpina.org)

du sentier « Slovenska Planinska Pot » n° 1 décrit dans le guide Cicerone « Trekking in Slovenia »

Il nous a permis, en juin et juillet 2012, d'enchaîner la traversée des cinq massifs de l'arc alpin slovène :



1. LE KARST

Avec un nom pareil, pas étonnant de trouver là un austère plateau calcaire, creusé de nombreuses failles et dolines, riche en gouffres et rivières souterraines. Il y souffle un vent terrible : la Bora. Nous le traversons par canicule et sécheresse. Pas un très bon souvenir !

Cela nous permet cependant de découvrir des hauts lieux touristiques : les dolines de Skocjan, le château de Predjama, la résurgence de Divje jezero, etc. et de nous familiariser avec des noms imprononçables comme le village de Črni Vrh ou les crêtes du Črna Prst. Heureusement avons-nous rencontré sur le mont Nanos (1262 m) la chapelle Sv. Hieronim, patron des traducteurs !



2. LES JULIJSKE ALPE

Au-delà de la ville de Idrija se présentent les « Alpes Juliennes », plus haut massif slovène, dominées par le célèbre Triglav (2864 m). Enfin un peu d'altitude et de relative fraîcheur !

Elles sont en grande partie occupées par le Triglavski Narodni Park. Nous y assistons à une lutte éternelle entre le végétal qui tente de s'élever le plus haut possible, et le minéral qui s'épand en immenses éboulis au pied de blanches falaises : la Chartreuse en plus grand, les Dolomites en plus petit !

Dans ces immenses forêts et ces déserts rocaillieux où l'eau est rare nous éprouvons beaucoup de difficultés pour planter la tente. Pas de bivouacs idylliques donc, mais des refuges sympas en grand nombre.

Nous n'échappons pas à l'ascension du Triglav, très fréquenté et surmonté de sa curieuse guérite métallique permettant d'abriter au plus trois personnes (debout et sans sacs !).

*la Chartreuse en plus grand,
les Dolomites en plus petit !*



3. LES KARAWANKE

Il s'agit d'une chaîne montagneuse constituant, entre Dovje et Tržič, la frontière entre Autriche et Slovénie. Le versant sud est très boisé avec de belles pentes sommitales herbeuses. Le versant nord présente d'impressionnants à-pics. L'ambiance devient plus humide : brouillard le matin, orages le soir. Pas un temps idéal pour les parcours en crêtes !

Toujours beaucoup d'agréables refuges, et moins de monde que dans le Triglav. L'accueil est chaleureux et on y sert à toute heure des spécialités locales, généralement copieuses : gruaux roboratifs ou succulents strudels.

Nous gravissons le Stol (2236 m) d'où nous bénéficions d'une superbe vue plongeante sur l'Autriche.



4. LES KAMNISKO-SAVINJSKE ALPE

Ce massif, situé au nord de la capitale Ljubljana, est moins connu que celui du Triglav. Il est pourtant presque aussi élevé et sûrement aussi beau. Ses parois paraissent offrir de bonnes potentialités d'escalade en terrain d'aventure.



On peut le parcourir grâce à une multitude de chemins balisés, souvent aménagés en «via ferrata» à la slovène : quelques marches taillées dans la roche, des tiges de fer scellées et quelques mètres de câbles pour rassurer, au-dessus de pas mal de gaz. Le tout fréquenté par les familles avec enfants et papis, peu équipés mais habitués semble-t-il à ce type de balades aériennes.

Nous y avons gravi le Storžic (2132 m). Un orage nous a cependant empêchés d'atteindre le sommet du Grintovec qui culmine à 2558 m. La traversée des Kamnisko-Savinjske Alpe s'achève à Solvenj-Gradec.



5. LE POHORJE

Notre périple se terminera par la traversée en quatre jours mémorables (froid + pluie + vent + brouillard !) de ce massif peu élevé (1543 m), entièrement recouvert de forêts. La marche devient monotone, seulement agrémentée de rares mais belles clairières ou de chapelles baroques. Une curiosité cependant sur ce plateau : les jezera, étangs recouverts de myrtiliers et de pins nains.

Et tout d'un coup nous surplombons Maribor, deuxième ville de Slovénie, depuis la plateforme d'arrivée d'un moderne télécabine, juste à côté d'un restau dénommé «hôtel Bellevue» ! Et pourquoi pas «Père Gras» ? Il ne manque que Belledonne !

Car en face il n'y a plus de montagnes, juste quelques très modestes bosses avant les plaines hongroises : **on est bien au bout des Alpes !**

Jean-Louis Cristofol

A RETENIR (en gros et en vrac)

Les slovènes sont très gentils et accueillants, mais il faut s'attendre à quelques difficultés avec la langue.

Un peu d'anglais facilite les choses.

Le parcours s'effectue souvent (pour environ 70 %) en forêts : les ours se cachent bien !

La rareté de l'eau n'est pas à sous-estimer.

Si on est pressé on peut éliminer sans trop de regrets le Karst et le Pohorje.

Le grand nombre de refuges doit permettre de s'organiser sans tente ni gros sacs.

Grâce aux transports publics il est possible d'effectuer plusieurs mini-raids plutôt qu'une longue traversée.

Ski de rando : à priori limité car trop de forêts, et peu de renseignements

WE RASSEMBLEMENT STD

Une joyeuse bande était rassemblée pour un week-end multi-activités : vélo pour s'échauffer dès l'arrivée pour certains, randonnée pédestre dans le cadre magique du pourtour du Mont Aiguille, voie normale du «Mont inaccessible» pour une petite troupe, avec un retour de nuit mémorable et pour 4 d'entre nous le pilier sud toujours aussi fascinant, merci à notre guide de haute montagne qui a sécurisé notre aventure.

L'excellence des repas avec quasiment un concours de confitures «maison» a contribué à la bonne humeur générale. Alors à bientôt pour la prochaine édition, nous serons peut-être plus nombreux... ? C'est en effet un moment important de la vie du club.



VIE FERRATE EN BEAU CHENE

Pour le rassemblement de la STD, le samedi, Dédé nous a emmenés faire de jolies vie ferrate qu'il a sorties de son chapeau à plumes.

gnoles, une petite babiole avec un pont népalais, l'ascension et la descente d'une petite aiguille, une vue imprenable sur le village ; nous avons essayé de sourire en traversant le pont népalais, mais en fait, nous étions fort occupés à éviter que le câble se mette à balancer sans nous demander notre avis.

L'après-midi, après un petit pique-nique au bord d'une mare, une bouteille de rouge, plusieurs bières, et une petite sieste, cap sur les gorges d'Agnielles (la Faurie), où nous avons pu parcourir deux vie en traversée.

tons sur des aspérités moyennes en terme de sûreté et de confort, sensiblement situées au niveau des genoux des adultes ; heureusement, ces derniers avaient encordé tout le monde ; mais ce n'étaient pas les petits les moins rassurés !

La deuxième, avec d'abord un mur bien raide et assez long, ensuite une traversée descendante et déversante où on est sur les bras ; une échappatoire, après le mur, judicieusement placée, est la bienvenue (au cas où la fatigue de la journée et des bouteilles se ferait la plus forte).

Yann

Dédé nous a emmenés faire de jolies vie ferrate qu'il a sorties de son chapeau à plumes.

Le matin, à la Jarjatte (Lus la Croix Haute), la «grande arête du poisson frit» : 150 m de dénivelé positif conçus exprès pour y emmener des débutants ; ça commence cool, ça finit un peu plus difficile, mais c'est progressif ; il faut certes apprendre à se pendre à quelques barreaux pour relâcher les bras, mais on a le temps ; les débutants étaient contents et pas tétanisés ; ensuite, pour redescendre aux ba-

La première, facile, avec un petit tunnel et beaucoup de gaz ; comme c'est en traversée, c'est plus impressionnant ; un groupe avec des enfants faisait du sur-place et bouchait le passage ; c'est facile, mais il faut avoir le gabarit pour tenir le câble avec les mains, et en même temps poser les pieds sur les prises naturelles et/ou les barreaux, qui sont environ 1,5 m en dessous ; les petits posaient leurs petits pe-





"ouvreur" alias Philou pour nous emmener tout là-haut. Et soudain, c'est une alchimie d'émotions : la joie, la fierté, la sensation d'être suspendu entre terre et ciel, l'émerveillement de-

envahir... Enfin nous le dénichons ! Ouf ! on ne passera pas la nuit ici !! Après, on enchaîne avec le second et spectaculaire rappel de 45 m : WHAOUH c'est génial !! N'est-ce pas Marie ?

Et soudain c'est une alchimie d'émotions...

ESCALADE DU MONT AIGUILLE

Surnommé le "Mont Inaccessible", il nous aura fallu l'envie tenace de le gravir car divers évènements semblaient s'être ligués contre nous !

Entre une erreur de réveil (le mien mea culpa), mauvaise direction à une patte d'oie pour 3 d'entre nous dont nous taïrons les noms... et pendant ce temps, les copains attendaient transis dans le brouillard.

Résultat : nos 3 cordées composées de Carol/Bernard, Marie-Christine/Franck, Philippe et moi attaquons la voie normale à midi, heure de l'apéro... Quelques relais jouent à cache-cache avec nous, le tout dans une atmosphère fantomatique et il faudra toute la pugnacité de notre

vant la beauté de ce tapis de verdure baigné de soleil (enfin !) avec au loin les sommets majestueux du Dévoluy émergeant des nuages.

Le moment de grâce passé... il est déjà 15h, il nous faut songer à redescendre.

Mais quel est ce maléfice qui semble s'acharner contre nous ?

Impossible de trouver le 1er relais!! Nous errons, montons, descendons. Fatigue, tension et cette humidité persistante commencent à nous

Mais le point d'orgue fût tout de même de terminer... à la frontale !! Pour 4 d'entre nous, le Mont Aiguille, c'était la concrétisation d'un rêve, mais là, toute la joyeuse bande en fit une version inédite qui restera dans nos mémoires de Stdistes !!

Laurence

Mais quel est ce maléfice qui semble s'acharner contre nous ?



Prochain rassemblement : 14 et 15 septembre 2013.

Il aura lieu en Maurienne : les informations précises seront communiquées par affichage à la permanence.

RUN RUN RUN, LES GAZ'ELLES

C'est l'histoire de 4 nanas, peut-être un peu timbrées, probablement volontaires, sûrement passionnées, qui décident de se lancer dans un nouveau défi... Leur premier point commun ? La course à pied ! Leur second point commun ? Membres de la STD !

Alors, tout naturellement, quand l'une des 4 lance l'idée de participer à l'UTV en relais – Ultra Trail du Vercors, 85 km, 4200 m de dénivelé – le 8 septembre 2012, en moins de 10 minutes et quelques mails, l'équipe est montée !

L'équipe, d'accord, mais qui sont-elles ? Sonia, l'initiatrice du projet, Noëlle, Béatrice et Brigitte.

Rapidement, mais non sans hésitations, elles se répartissent les relais, en fonction des goûts de chacune, de l'envie de grimpe et de l'heure du relais... Au final, chacune s'approprie son parcours et s'organise pour le repérer, parfois non sans mal car le tracé sur la carte est assez hasardeux.

Brigitte sera la première à partir, à 7 heures (dur...), puis Sonia se lancera à l'assaut du Pas de la Bergère, suivie par Noëlle, qui caressera la Moucherolle tandis que Béatrice clôturera la course à Autrans.

Très vite, l'envie de former une belle équipe féminine les titille et elles décident d'un nom dans lequel le sigle de la STD apparaîtra (c'est la moindre des choses !) : Sympa Traileuses Déjantées, Super Touristes en Délire, STD Girls... les noms fusent, chacune part dans son délire imaginaire mais tout converge pour : STD Gaz'Elles.

Sympa Traileuses Déjantées, Super Touristes en Délire, STD Girls... les noms fusent, chacune part dans son délire imaginaire mais tout converge pour : STD Gaz'Elles



Et puis, un nom, c'est bien mais ce serait encore mieux si elles portaient aussi le même tee-shirt : sitôt dit, sitôt fait ! Il sera rose, car plutôt atypique et reconnaissable (et l'expérience a prouvé qu'en effet, ce fut utile le jour de la course), floqué au dos du nom de l'équipe et sur lequel elles ont (vaillamment !) cousu l'écusson de la STD : tip top, les STD Gaz'Elles !



La pression monte car un tee-shirt, aussi sympa soit-il, n'a jamais remplacé les gambettes le Jour J !

Question organisation, une course en relais, c'est aussi pas mal de préparatifs préalables : comment s'organiser pour les véhicules, qui récupère les dossards la veille, que mange t'on le samedi midi,.... Une réunion s'impose et les locaux de la STD sont tout à fait appropriés pour les retrouver en train de peaufiner les derniers détails, un jeudi soir, au milieu de nos amis skieurs et randonneurs.... Enfin, les voilà prêtes, samedi 8 septembre ! Jour J, Heure H ! Prêtes... ? Enfin presque, les vieilles douleurs se réveillent brusquement, le doute s'installe, suis-je assez entraînée ? Et si je me perds ? Finalement, mon parcours grimpe pas mal...A quelle heure je vais passer mon relais ? Je ne dois pas planter les copines....Surtout ne pas se tordre la cheville....

Et les relais ? 4 parcours se succèdent, avec chacun sa spécificité :

Autrans – St Nizier, «Vol au-dessus des alpages», la Molière au lever du soleil comme terrain de jeu et la foudroyante grimpe entre Engins et St Nizier.

St Nizier – Villard de Lans, "Les sentiers de la Bergère": 2 belles bosses avec un pas de la Bergère humide, et un sentier Gobert roulant.

Villard de Lans – Corrençon, «On a marché sur la lune», pierrier, vallon sauvage et lac à l'heure de la sieste, avec la Grande Moucherolle en vigie.

Corrençon – Autrans, «Les 1 000 bosses», du roulant qui monte et qui descend pour relier Corrençon à Villard de Lans à Méaudre à Autrans.

Que du bon stress, disent les anciens, celui qui permet de rester concentrée et attentive sur un parcours assez exigeant !

Brigitte

7 heures du mat', il fait frisquet sur le plateau, humide aussi d'ailleurs ! Nous sommes un petit peloton agglutinés dans le sas de départ, à trotter et sautiller pour se réchauffer. Coup de feu, c'est parti ! Le jour se lève à peine et déjà les coureurs se positionnent

Mais, à chacune, maintenant, de raconter sa course et de vous faire partager ses meilleurs souvenirs !



sur les premiers kilomètres avant d'attaquer la montée qui nous conduit sur le plateau de la Molière : nous arrivons sur le plateau avec le soleil, l'ambiance est magique, des traînées de brume nous entourent encore, le relief est doux et la vue superbe. J'en profite pour récupérer un peu après les 700m+ avalés précédemment. Le parcours devient plutôt chaotique et accidenté sur les lapiaz du plateau du Sornin, puis nous entamons la descente vers Engins. J'entends les coureurs autour de moi s'inquiéter de la suite du parcours :

je les rassure, oui, la montée d'Engins est sévère, non, on ne peut pas vraiment courir...

Après la descente, un peu casse pattes, je traverse la route des gorges d'Engins et traverse un champ qui me conduit au chemin du Pas du Curé. J'entends crier mon nom au loin : je lève la tête : c'est Denise et Jacques, qui sont dans les premiers lacets du sentier !

Quelle joie de les voir, cela fait vraiment plaisir ! Un bonjour rapide (ben oui, c'est une course, quand même !) et me revoilà partie dans l'ascension qui me mènera vers St Nizier : la pente est si raide que nous avons tous des crampes : le challenge est de les contenir jusqu'à l'arrivée ! Nous y voilà, justement ! Dernière ligne droite à St-Nizier, et j'aperçois Sonia qui m'attend ! Vite vite, je lui passe le relais et enfin, je peux profiter de ma journée et aller encourager les copines !

Mon meilleur souvenir ? J'en ai deux, le premier c'est la bonne surprise de voir Denise et Jacques, venus encourager les STD Gaz'Elles sur le parcours et le second, c'est l'arrivée à Autrans où nous sommes les 3 réunies pour entourer Béa qui termine la course en beauté !

Sonia

Pour moi, ça commence par une attente tranquille et ensoleillée à St Nizier. Je guette patiemment l'arrivée de Brigitte. Et là tout à coup, une gazelle rouge et noire apparaît, le sourire aux lèvres. "Je suis morte", qu'elle me dit. On échange deux-trois mots, j'enfile le scratch avec la puce, et je démarre tranquillement. C'est qu'il reste 25 km, on ne va pas s'emballer !

La première montée le long du téléski donne le ton. Ça monte dur, mais à ce stade de la course, on trotte encore. Après une première et courte descente sur une piste forestière, j'attaque la longue montée vers le pas de la Bergère. Les sous-bois sont très humides, on glisse facilement. C'est à ce moment que je commence à doubler quelques duos et solos (ceux qui le font à 2 ou seuls). On s'encourage les uns les autres, comme il se doit. J'entends de la musique, des cris d'enfants, ça sent la libération : j'atteins le haut du pas de la Bergère, avec un comité d'accueil chaleureux. Ensuite, direction le plateau des Ramées. C'est magnifique, une belle prairie à descendre en pente douce. Dans la forêt, c'est plus raide. Concentration maximale pour ne pas solliciter un genou un peu fragile. De retour sur le bitume à Chenevarie, j'ai le plaisir de voir des amis de CAP Vercors, club organisateur. Sous les encouragements, je file jusqu'à Lans, lieu du ravitaillement intermédiaire. Ouf ! Coca, quartiers d'orange, je me sens déjà mieux. Il est 11h, je cours depuis 1h30. Petite causette

RUN RUN RUN, LES GAZELLES

avec le copain du club, puis il faut repartir pour les 14km qu'il me reste.

Je sens que je commence à traîner la patte. Cette partie va me sembler beaucoup plus longue que la première. Heureusement, le sentier Gobert est agréable à courir, avec une très belle vue sur le plateau. Ce n'est pas large, restons vigilante. Je croise plusieurs randonneurs : "Allez Madame ! C'est bien....!". Il s'ensuit une longue descente vers Villard, parfois bien raide en forêt. Les encouragements sont de plus en plus nombreux à l'approche de la ville. Ouf, c'est bientôt fini ! Brigitte vient au devant de moi dans le centre-ville. Elle me "coache" pour les 300 derniers mètres, et tout d'un coup c'est la joie de l'arrivée. J'en ai vraiment plein les pattes, mais je suis bien contente d'avoir bouclé ce tronçon. Mes derniers mots avant d'aller au ravito: "Allez Noëlle, courage!"

Noëlle

Fébrile dans l'attente du relais que Sonia doit me transmettre mais chouchoutée par Béatrice et



regonflée à bloc par l'excellent passage de Brigitte et sa zen attitude, je m'élance confiante sur le chemin forestier longeant le Lycée climatique. Cela monte sec sous un

soleil de plomb avant de rejoindre une portion plate goudronnée au lieu-dit "Les Clos". Là, les autres gazelles conduites par notre chauffeur zélé, Jacques, m'encouragent et Béatrice m'accompagne même sur quelques mètres pour me donner de l'eau. Adieu les copines! Je ne vous reverrai qu'à Corrençon.

Le sentier d'abord caillouteux devient herbeux en rejoignant la prairie de la Fauge avant de se redresser nettement dans la Combe Charbonnière. Je double quelques coureurs et coureuses, tous des duos ou solos, les encourageant dans leur dure aventure. Avant d'atteindre le pierrier, le soleil a la bonne idée de se cacher derrière les nuages. Quel soulagement en pensant à mes réserves d'eau ! Je

J'en ai vraiment plein les pattes, mais je suis bien contente d'avoir bouclé ce tronçon.

rejoins une jeune femme faisant elle aussi partie d'un relais féminin et nous allons courir ensemble sur les hauteurs lunaires, jusqu'à la bifurcation à droite avant le Pas de l'Oeil. Il vaut mieux avoir le pied montagnard sur les lapiaz et les dalles inclinées, j'en profite alors pour passer la dite jeune femme. Le sentier domine maintenant un valon sauvage, marqué de "Sciallet" sur la carte, au loin la Grande Moucherolle me fait signe.

Le sentier se redresse fortement avant de déboucher vers le Col des Deux Sœurs, je peine... quand soudain j'entends mon nom scandé "Noëlle, Noëlle..." C'est Denise et Petit-Jacques, les fidèles amis venus nous encourager. Jacques me

signale un troupeau de bouquetins sur la gauche. Quel plaisir, mais que c'est dur !

Puis la délivrance, le point le plus haut du parcours est atteint. Reste la descente sur le lac, Combe de l'Ours, Les Lattes, par les pistes de ski, terrain très casse-gueule, avant de rejoindre enfin un sentier forestier débouchant au Clot de la Balme. Un petit passage en désescalade avec corde pour s'assurer et le plaisir de retrouver Grand-Jacques venu lui aussi me soutenir. Quelle joie de voir au loin le village de Corrençon et d'être accompagnée sur les derniers hectomètres par Brigitte. Après un passage de relais cafouilleux, Béatrice s'élance...

Béatrice

On est attentive, on se chouchoute, on prend soin les unes des autres, on est une équipe, supportée par Jacques, imperturbable avec son humour décontractant. Le pique-nique sans Noëlle, qui, vaillamment gravit la Grande Moucherolle, nous réunit à Corrençon, autour de victuailles reconstituantes Salade de pâtes, salade de fruits, pain d'épices !

Nous observons les coureurs gravir la première pente que je franchirai bientôt, tantôt en marchant, tantôt en courant. Et nous patientons près du point de départ où je m'applique à m'étirer, à boire, à

me reposer, en bonne compagnie... Patiemment, en espérant voir arriver bientôt notre gaz'elle sur ses 2 pattes. Enfin elle arrive, un peu pâle, sous la chaleur, je me jette sur sa cheville pour décrocher le seul témoin de notre périple sportif : la "puce" ! Ah, elle porte

*... les crampes s'installent, je bois souvent.
Je vais y arriver, la bête est solide.*

bien son nom : elle saute, je tente de la renfiler dans sa lanière, les mains de Brigitte tremblent autant que les miennes, pas moyen d'enfiler cette chose en plastique... Ca y est, elle est ficelée, c'est parti ! Ouf que je me sens lourde en cette fin de journée avec la chaleur et le stress. Dans ma tête, mon objectif : 3 h maxi sans me perdre, courir au plus vite sans me blesser, surtout ne pas me faire doubler par des filles ! Trop tard, ça y est la p'tite jeune en orange à la foulée légère m'en met plein la vue et je ne la reverrai plus ! Mon parcours, presque totalement en forêt, alterne les montées et les descentes, quel régal de dévaler les pentes, quelle fierté de doubler des coureurs, je tente de gagner du temps, mais la montée après Villard est particulièrement raide, les crampes s'installent, je bois souvent. Je vais y arriver, la bête est solide. Des solos, aux forces physiques bien entamées par la distance déjà parcourue échangent quelques mots à mon passage. J'apprécie la convivialité et l'esprit solidaire de ce genre de course.

La descente sur Méaudre me paraît longue, mes guibolles endurent

ne veulent plus obéir, le goudron, le gravier, elles ne reconnaissent pas, les pieds se tordent, envie de marcher à l'approche du village... Dans un sursaut de fierté je me redresse : tu ne vas pas marcher là, la honte pour une marathonnienne de marcher sur du plat, et si

la coach te voit ? Bien sûr elle est là, je lui fais signe. Brigitte et Sonia me soutiennent, quel réconfort de les voir. Désolée, Denise et Jacques, vous m'avez loupée, mais vous rattrapez bien l'affaire, vous êtes posés à l'entrée d'Autrans. Le parcours Méaudre/Autrans, je le connais, c'est gagné, du roulant qui monte, je sais faire. T'inquiète Brigitte, même sans bâton je finirai ! Allez, run run run la Gaz'elles, la

filles derrière à 1 mn je la sème. Les cuisses se crispent, vous m'attendez, j'arrive, la dernière descente dans les cailloux est un toboggan, faut pas tomber, pas maintenant.

Les tee-shirts roses sur la route, je vous vois, je vous entends, même p'tit Jacques court. Vous avez le mérite de venir me chercher, la foulée de Brigitte me porte, j'ai mal. On se donne la main toutes les 4, vous êtes juste à côté de moi, on y est ! Je n'oublierai pas cet instant magique. Sonia teste une pirouette devant la ligne d'arrivée... Comme l'herbe est fraîche à 19h 16 ce samedi 8 septembre à Autrans !

Mon meilleur souvenir : la solidarité, l'esprit d'équipe qui nous animait toutes les 4, les émotions partagées entre nous et avec nos supporters de la STD et enfin l'arrivée à Autrans, remplie d'émotions.



Quelle expérience humaine et sportive enrichissante, grâce à la ténacité et l'envie d'y arriver des coureuses, grâce au soutien indéfectible de Grand-Jacques, aux encouragements permanents de Jacques et Denise, à la présence de DD à l'arrivée, du soutien moral des membres de la STD sans oublier notre Président qui nous a invitées à porter l'écusson du Club, lieu de rencontre des 4 Gaz'elles !

Nous terminons 4ème des équipes féminines, sans regret car nous avons tout donné, mais avec la furieuse envie de recommencer et d'aller titiller toutes ces jeunettes qui nous ont narguées et que l'on pourrait bien étonner ! Alors, devinez quoi ? Sonia a déjà lancé un nouveau mail, l'UTV 2013, c'est le 7 septembre ! Mais avant, il y a les Grands Ducs, le 30 juin, au départ de Saint Pierre en Chartreuse... mais les Grands Ducs, c'est en équipe de 5 ! Donc les Gaz'elles cherchent une 5ème volontaire pour partager ces jolis moments sportifs ! A bon entendre, salut !

FORUM DES ASSOCIATIONS A GRAND PLACE

Beaucoup de contacts intéressants pour cette édition maintenant traditionnelle organisée par l'OMS de Grenoble. Merci à ceux qui se sont dévoués pour tenir le stand STD : il faisait très beau ce jour là ! Rendez vous en septembre pour l'édition 2013.



FÊTE DES SPORTS DE L'OMS DIMANCHE 9 JUIN ANNEAU DE VITESSE ET PARC PAUL MISTRAL :

En plus du dimanche que nous connaissons, l'OMS met l'accent sur

se tester, pratiquer avec des ateliers sur différents thèmes (escalader, danser, se déplacer, etc). Des conférences auront lieu également pour sensibiliser les professionnels ayant en charge des publics spécifiques : diabétiques, obèses... : sport pour tous et hygiène de vie, un beau programme.

SECOURISME :

Mise à jour des connaissances indispensables pour être plus à l'aise dans nos pratiques où les situations de crise peuvent exister. En



juin et novembre, deux groupes de 10 ont fonctionné à la satisfaction générale. Nous poursuivrons ce plan : les adhérents intéressés doivent se faire connaître.

le petit coin littéraire

le petit coin littéraire



Parce qu'avant les premières ballades dans la verdure, ça ne fait pas de mal de flemmarder un livre en main quelques propositions de lecture :

Christian Blazy

Pourquoi grimper sur les montagnes ?

L'auteur, professeur de philosophie et montagnard accompli, nous invite à une réflexion sur nos pratiques et élève le débat concernant des thèmes récurrents comme l'effort, la peur, le plaisir...

Edition Guérin, par Patrick Dupouey

PETZL, la promesse des profondeurs

La saga d'une entreprise locale, à l'origine en tout cas, aujourd'hui mondialement appréciée. A lire absolument pour des pratiquants et pour connaître ce fleuron de l'industrie locale.

Edition Guérin, par Sophie Cuenot et Hervé Bodeau

A voir

Exposition au Musée Dauphinois :

Maurice DODERO, ancien président de la STD, est présent au travers de clichés de promenades en montagne ou d'excursions organisées par les nouvelles associations d'alpinisme dans les années 1900.

Patrick Edlinger

Figure mythique de la grimpe, "le blond", qui devait être présent aux rencontres du cinéma de montagne, revit pour une sorte d'éternité sous la plume de celui qui était l'ami et aussi parfois le compagnon d'aventure. Beaucoup de belles photos, un bouquin à offrir ou à s'offrir !

De Jean-Michel ASSELIN

Permanences du Club

Les permanences de la STD ont lieu tous les jeudis soir de 18h30 à 20h30. Venez nombreux, afin d'être au courant des activités et des sorties du week-end.

En cas d'empêchement, vous avez toujours la possibilité de téléphoner au 04 76 44 75 94.

Site Internet de la STD :

L'amélioration est en route et se poursuit avec toujours Christophe Sorin pour le fond et l'apport de Bernard Stempin qui désormais pourra gérer les informations ponctuelles : plus de vie et de réactivité pour notre site qui en avait bien besoin.

Alors tous à vos claviers et rendez-vous à l'adresse :

www.std-montagne.fr.

Groupe de discussion STD :

Un groupe de discussion sur Internet est à votre disposition ; Il vous permet d'être informés des sorties organisées en dehors des programmes et de rester en contact (permanent !) avec la communauté des STDistes. Ce groupe est ouvert à toutes les activités. Vous pouvez vous inscrire en envoyant un mail à l'adresse suivante :

christian.utzmann@orange.fr.

Utilisateurs de ce groupe de discussion, Attention, lorsque vous répondez à un message (par exemple, une proposition de sortie d'escalade) veuillez répondre au seul émetteur du message et non au groupe tout entier, ceci afin d'éviter la circulation de messages intempestifs.

Escalade au Gymnase Berthe de Boissieux

Mardi : animation par BE escalade
Jeudi : surtout pour ceux qui sont autonomes, avec de temps en temps la présence d'un encadrant STD (Philippe Loirat)

- escalade B de B Mardi 18H30-20H - jeudi idem

Pour chaque créneau, un initiateur escalade STD sera présent pour vous initier ou vous perfectionner aux techniques de l'escalade.

Alpinisme été 2013

La STD co-finance un cycle de formation et de perfectionnement en alpinisme (courses de neige), encadré par un guide de haute montagne (Philippe BERTRAND, dit Zébulon).

Pour les adhérents, une participation est demandée, facteur de motivation lorsqu'on est inscrit !

On peut venir 1 jour et + quel que soit son niveau.

Reprise des séances d'escalade en extérieur

Les séances hebdomadaires d'escalade à l'extérieur reprendront à partir de début mai. Les heures et lieux de rendez-vous seront annoncés sur le forum de discussion Yahoo mis à votre disposition. Vous pouvez également joindre Yves Billet au 0687 471 908 pour vous renseigner sur ces sessions d'escalade.



RANDONNÉE PEDESTRE

DATE	ENCADRANT	MASSIF	DIFFICULTÉ DENIVELÉ **
<i>Mai</i>			
05	Bénédicte Bernardin	La Croix de l'Alpe (Chartreuse)	T1 - 400m
WE*04-05	Philippe Rolland	Week end en Jura	T1
19	Lionel Picandet	La Molière (Vercors)	T1 - 800m
26	Carol Stempin	La Croix de Cassini (Oisans)	T1 - 800m
<i>Juin</i>			
02	Daniel Petit	Grande Courouse (Vercors)	T2T3 - 700m
*04-05-06 M-M-J	Bernard Dubouch Massif des Aravis	L'Ambrevetton Pointe du Midi par la porte de l'enfer La Tournette	T2T3 - 1100m T2T3 - 870m T2 - 1150m
09	Yann Leberre	Arpison - Montée par Tramoley (Chartreuse)	T2T3-1000m
16	Philippe Fournel	Plateau d'Emparis (Oisans)	T1 - 900m
23	Bénédicte Bernardin	Le Miroir des Fétoules et hameau St Christophe (Oisans)	T2 - 900m
*25-26-27 M-M-J	Bernard Dubouch Massif du Dévoluy	Col des Aiguilles Tête du Lauzon Chamousset	T2 - 850m T2 - 1050m T1T2 - 900m
SAM 29	Anne Canceill	Le Rocher du Lorzier par les passières de Charminelle	T2T3 - 1100m
<i>Juillet</i>			
*06 au 14	Daniel Petit	Tour du Margareis (Italie - Alpes Maritimes)	T2-T3
07	Philippe Rolland	Traversée du Veymont (Vercors)	T2 - 1200m
14	Yann Leberre	Bec d'Arguille par le col du Glandon (Belledonne)	T4 - 1000m
21	Anne Canceill	Lac des Quirlies (Oisans)	T1 - 1000m
28	Bernard Stempin	Tour de Tête de Gréppon (Aravis)	T2 - 1200m
*27 au 30 S-D-L-M	Philippe Fournel Massif du Beaufortain	Tête Nord des Fours Col du Grand Fond Le Grand Mont	T2 900m à 1150m
<i>Août</i>			
11	Philippe Fournel	Lac Blanc - 7 Laux (Belledonne)	T1 - 1150m
*15-16-17-18	Bernard Dubouch Massif du Champsaur	Col de Vallonpierre Col du Cheval de Bois Col des Turrettes Col de Venasque	T2 - 1200m T2 - 1050m T2 - 1000m T2 - 1200m

* Merci aux personnes intéressées par un week-end, de s'inscrire le plus tôt possible, afin de faciliter la réservation des gîtes et refuges, qui sont parfois très fréquentés, particulièrement en Juillet et Août. **Voir le tableau présenté en page suivante pour la cotation des difficultés.

DATE	ENCADRANT	MASSIF	DIFFICULTÉ DENIVELÉ **
<i>Septembre</i>			
WE*31-01	Daniel Petit	Grand Ferrand par les tunnels (Devoluy)	T3T4 - 1300m
08	Bernard Stempin	Le Pecloz (Bauges)	T2T3 - 800m
WE*14-15	RASSEMBLEMENT STD	Multiactivités - Maurienne	
22	André Colella	Le Châtel (Trièves)	T2 - 1000m
29	Lionel Picandet	L'Aup du Seuil (Chartreuse)	T1 - 800m
<i>Octobre</i>			
06	Anne Petetin	Le Rocher Blanc (Belledonne)	T2 - 1200m
13	André Colella	Les Lances de Malissard (Chartreuse)	T3- 1200m
20	Jean-Louis Cristofol	Pointe de la Galope (Bauges)	T1 - 800m
27	Daniel Petit	Le Fourneau (Chartreuse)	T2T3



<p>T1</p> <hr/> <p>Définition : Randonnée</p> <p>Sentier : Bien tracé</p> <p>Terrain : Plat ou faible pente</p> <p>Dangers : Pas de risque de chute</p> <p>Exigence : Aucune</p>	<p>T2</p> <hr/> <p>Définition : Randonnée en montagne</p> <p>Sentier : Tracé ininterrompu</p> <p>Terrain : Parfois raide</p> <p>Dangers : Risque de chute pas exclu</p> <p>Exigence : Pied sûr</p>
<p>T3</p> <hr/> <p>Définition : Randonnée exigeante</p> <p>Sentier : Trace pas forcément visible partout</p> <p>Terrain : Passages exposés pouvant être équipés de cordes ou de chaînes. Eventuel appui des mains nécessaire pour l'équilibre.</p> <p>Dangers : Quelques passages exposés avec risque de chute</p> <p>Exigence : Pied très sûr. Expérience élémentaire de la montagne</p>	<p>T4</p> <hr/> <p>Définition : Randonnée alpine</p> <p>Sentier : Trace parfois manquante</p> <p>Terrain : Assez exposé : pentes raides et délicates mêlées de rochers. Névés faciles. L'aide des mains est parfois nécessaire.</p> <p>Dangers : En cas de mauvais temps, le repli peut s'avérer difficile</p> <p>Exigence : Etre familier du terrain exposé. Capacité d'évaluation du terrain. Expérience alpine.</p>

**Les courses indiquées dans le programme ne sont données qu'à titre indicatif. En fonction des conditions de la montagne, les initiateurs se réservent le droit de changer d'objectif, tout en conservant le niveau et la dénivellée de la course indiquée (T1 / T2 / T3 / T4).

N'oubliez pas que de nombreuses sorties s'organisent spontanément le jeudi soir, en fonction de la météo et de l'inspiration du jour. De ce fait, elles n'apparaissent pas sur le programme. Venez donc régulièrement à la permanence STD du jeudi soir si vous souhaitez profiter de ces opportunités.

ALPINISME ET ESCALADE

DATE	ENCADRANT	TYPE DE SORTIE	LIEU	
<i>Juin</i>				
WE 01-02	Philippe Bertrand (GHM)	Ecole neige et glace	Chamonix ou Villar d'Arène	Débutants
WE 15-16	Philippe Bertrand (GHM)	Alpinisme	Oisans	PD
16	JB Lucand	Course Neige	Suivant conditions	F à AD (à voir)
WE 22-23	Philippe Bertrand (GHM)	Randonnée Glaciaire	Col des Dômes Massif du Mont -Blanc	Bon marcheur
23	Philippe Loirat	Alpinisme	Suivant conditions	
30	JB Lucand	Pointe Brevoort 3765m/Arête Sud	Ecrins Refuge Adèle Planchard	AD+
<i>Juillet</i>				
07	Yann Leberre	Arête SE de la tête N de Replat	St Christophe Refuge de la Selle	PD rocher+F neige
21	Philippe Loirat	Alpinisme/Rocher	Cirque du Soreiller	Niveau 4 à 5
28	Yann Leberre	Pic Coolidge	La Bérarde Refuge Temple-Ecrins	F rocher et neige
<i>Août</i>				
04 au 10	Jean-Louis Cristofol Christian Utzmann	Camp d'été Escalade - Alpinisme	Ailefroide (camping)	Tous niveaux
<i>Septembre</i>				
15	Philippe Loirat	Escalade		Niveau 4 à 5
22	JB Lucand	Course Rocher	Suivant conditions	Tous niveaux



2 juin 2012, une équipe de hardis STDistes s'élance à l'assaut du Châtel (Trièves). La saison de ski de rando s'est terminée il n'y a pas si longtemps, et notre chef de course préféré, Yann, s'élance droit dans la forêt. Pas de chemin, c'est pas grave, on n'est pas chartrousain pour rien ! Tout le monde (= Jacques M., Jacques et Denise, Françoise, Pascale G., Pascale DL, Alina) suit, en travers des branches de hêtre, et nous débouchons bientôt sur une piste plus facile.

Quoi, l'aventure est déjà finie ? Non, non, après quelques chemins forestiers sans encombre, nous arrivons à la partie amusante, dose de frisson au rendez-vous : le fameux chemin en corniche au-dessus d'une barre rocheuse. La der-

Au fait c'est quoi l'Orchis de Spitzel ? C'est qui Spitzel ? C'est quoi une orchidée ?

Dans le désordre, une orchidée ce n'est pas l'orchidée d'intérieur que vous connaissez bien, dont les

Avec comme point commun : 3 sépales souvent rose ou vert, plus ou moins petits, et trois pétales souvent colorés, dont un plus grand que les autres, le labelle. Souvent, ce labelle annonce la couleur, c'est à dire se fait repérer par les insectes, Monsieur insecte plus exactement (forme et odeur plus ou moins semblable à Madame insecte) : après quelques contacts hasardeux, Monsieur insecte repart bredouille, mis à part les deux pollinies (masses contenant le pollen), qu'il s'est collé sur le nez par mé-

Au fait c'est quoi l'Orchis de Spitzel ? C'est qui Spitzel ? C'est quoi une orchidée ?

nière fois que des STDistes étaient passés par là, l'ambiance climatique était bien différente : le sentier était couvert de glace et la barre rocheuse en question disparaissait dans le brouillard (ce qui n'était pas plus rassurant).

Bref aujourd'hui grand beau, ce qui laisse effectivement apprécier le vide... La nouvelle recrue, Alina, hésite un peu mais nous finissons par la rassurer. Le groupe avance régulièrement sur cette corniche, quand je tombe en arrêt devant une bizarre orchidée rose-vert.

Tiens, un Orchis de Spitzel ! Je le connaissais de Chichilianne, mais pas du cœur du Trièves. Du coup crapahut en équilibre pour le photographe. En regardant mieux il y en a au total une vingtaine, dispersés de part et d'autre du chemin.

fleurs restent intactes pendant 1 mois, mais plutôt des plantes assez discrètes chez nous (dans la nature), comme par exemple :

Orchis pâle



Ophrys mouche

(les 2 pétales du haut ressemblent à des antennes... de mouche !!)

Sabot de Vénus

(moins poétiquement, le labelle est un véritable piège à mouches !)



Orchis pourpre



Néottie (une curieuse plante sans chlorophylle, dite «saprophyte» = vivant à partir du bois mort. En fait, elle est plutôt parasite d'un champignon... lui-même saprophyte).

garde ; il recommence sur une autre fleur (éventuellement d'un autre pied...)... et dépose sans le vouloir le pollen sur la fleur en question : la fleur bénéficie de cette fécondation croisée, qui assure sa diversité génétique et donc l'évolution de l'espèce.

nommé ainsi cette espèce pour lui faire plaisir ? (après vérification sur «les Orchidées de France», ouvrage

Maintenant c'est le petit raidillon qui monte en face sud du Châtel jusqu'à la calotte sommitale.

Et là nouvelle découverte botanique : des dizaines de tulipes sauvages !

édité par la société française d'orchidologie, la plante a été nommée ainsi en hommage au botaniste et forestier Anton Von Spitzel, 1807-1853).

édité par la société française d'orchidologie, la plante a été nommée ainsi en hommage au botaniste et forestier Anton Von Spitzel, 1807-1853).

Et là, nouvelle découverte botanique : des dizaines de tulipes sauvages ! Nous nous prosternons devant la première puis passons dédaigneusement devant les autres : on est quand même là pour marcher !

Remarquons quand même la couleur externes des pièces florales colorées (en fait il y a 3 sépales à l'extérieur, et 3 pétales à l'intérieur, mais très semblables) : la couleur jaune vif est finement veinée de rouge, il s'agit donc de la sous-espèce *australis*, des alpages rocaillieux des étages montagnard et subalpin, et non la *sylvestris*, plus rare, des vignes et champs cultivés de l'étage collinéen. N'empêche, bien contents d'avoir fait ces jolies observations.

Le fameux Orchis



Son habitat escarpé



Ses visiteurs : Jacques et Denise



Les orchidées sont au final la famille la plus évoluée de leur groupe.

Quant à l'Orchis de Spitzel, d'abord c'est un orchis, donc le labelle est bien différent des autres pétales, et la bractée (= petite feuille sous la fleur) est plus courte que l'ovaire ; ensuite il est bien particulier avec sa couleur rose-vert.

Et Spitzel ? Sûrement un brave monsieur qui avait un copain qui a

Après avoir respectueusement salué cette espèce protégée (au niveau national), nous voilà repartis jusqu'à la fin de la corniche.

Au col, magnifique panorama sur l'Obiou et le sud des Ecrins.

Mais le plus étonnant, ce sont... les 4 ou 5 vététistes que nous voyons arriver sur leur vélo, débouchant sans sourciller de la corniche en question !!! Espérons qu'ils maîtrisent bien leur trajectoire...

Au sommet c'est l'heure du pique-nique et de la sieste (après tout, on a quand même fait 1000 m).

Un quidam nous fait le spectacle avec son planeur télécommandé, dont nous attendons méchamment la chute...

C'est parti pour la descente, et là ce sera le festival des orchidées : pas moins d'une douzaine d'espèces, surtout aux altitudes plus basses.

TOPO RANDO & BOTANIQUE

Jacques à l'assaut des tulipes

Détail



Comme quoi, on peut faire une belle rando raisonnablement sportive tout en observant ce qui nous entoure...

Bon été au milieu des fleurs et des paysages...

... la couleur jaune vif est finement veinée de rouge...

Le soir je regarde la doc : l'atlas des plantes protégées de l'Isère (réalisé par l'association Gentiana en 2008, édité par Biotope) indique pour l'Orchis de Spitzel une répartition centrée sur les montagnes du pourtour méditerranéen, avec, en France, une distribution allant essentiellement du Haut-Dauphiné aux Alpes maritimes. Un joli point rouge concerne la zone du Châtel, donc ce n'est pas un scoop. L'écologie correspond bien à ce que nous avons vu : lande clairsemée à raisin d'ours, avec quelques pins, sur sol calcaire plutôt sec mais bien enneigé l'hiver..., entre 1000 et 2000 m.

Panoramas



Yann et sa troupe

Anne PETETIN

NB : les topos ou récits de parcours n'engagent en aucune manière leurs auteurs, chacun évoluant sous sa propre responsabilité.

LES REFUGES DE LA STD

Le Soreiller

Massif de l'Oisans



Gardien : Martine Turc
Ouverture : mi-juin à mi-septembre (et les week-end en intersaison)
Refuge d'hiver : Oui
Accès : depuis les Etages en 3 heures par un bon sentier
Tel. Refuge : 04 76 79 08 32
(04 76 80 28 79 hors saison)

Tarif 2013 :	Gardé	Non gardé	1/2 pension
Tarif normal	20,00	10,00	40,00
STD/CAS/CAB	10,00	5,00	30,00
- 18 ans	10,00	5,00	30,00
FFME, FFRP et CAF	15,00	8,00	35,00

La Selle

Massif de l'Oisans



Gardien : Marielle Mollaret et Benjamin Berthier
Ouverture : au printemps, puis de mi-juin à mi-septembre (et les week-end en intersaison)
Refuge d'hiver : Oui
Accès : depuis les Prés au dessus de St Christophe en 3h30
Tel. Refuge : 04 76 79 56 56

Tarif 2013 :	Gardé	Non gardé	1/2 pension
Tarif normal	120,00	10,00	40,00
STD/CAS/CAB	10,00	5,00	30,00
- 18 ans	10,00	5,00	30,00
FFME, FFRP et CAF	15,00	8,00	35,00

Adèle Planchard

Massif des Ecrins



Gardien : Aurélien Meignan et Noémie Dagan
Ouverture : au printemps, puis de mi-juin à début septembre (et les week-end en intersaison)
Refuge d'hiver : Oui
Accès : depuis le Pied du Col au dessus de Villard d'Arène en 5 heures
Tel. Refuge : 04 76 79 92 14
(04 78 64 46 40 hors saison)

Tarif 2013 :	Gardé	Non gardé	1/2 pension
Tarif normal	20,00	10,00	47,00
STD/CAS/CAB	10,00	5,00	37,00
- 18 ans	10,00	5,00	37,00
FFME, FFRP et CAF	15,00	7,00	42,00

Jean Collet

Massif de Belledonne



Gardien : Lisa Buysse et Sylvain
Ouverture : mi-juin à mi-septembre (et les week-end en intersaison)
Refuge d'hiver : Oui
Accès : depuis Pré Marcel au dessus du Col des Mouilles en 2 heures par un bon sentier
Tel. Refuge : 04 76 08 39 23

Tarif 2013 :	Gardé	Non gardé	1/2 pension
Tarif normal	15,00	10,00	35,00
STD/CAS/CAB	8,00	5,00	28,00
- 18 ans	8,00	5,00	28,00
FFME, FFRP et CAF	10,00	8,00	30,00

La Fare

Massif des Grandes Rousses



Gardien : Constance Callet et Simon
Ouverture : Juillet et Août
Refuge d'hiver : Non
Accès : depuis l'Alpe d'Huez et le parking du lac Besson en 2 heures
Tel. Refuge : 06 74 85 12 77

Tarif 2013 :	Gardé	Non gardé
Tarif normal	10,00	6,00
STD/CAS/CAB	5,00	3,00
- 18 ans	5,00	3,00
FFME, FFRP et CAF	8,00	4,00

- Ces tarifs sont donnés en euros, hors taxe de séjour dont le montant est fixé par les communes.
- L'hébergement est assuré gratuitement aux gendarmes du PGHM et agents de la CRS Alpes en opération de secours ainsi qu'aux guides adhérents de la STD.
- Les guides bénéficient du tarif STD.
- Les stages encadrés des centres UCPA du massif Oisans/Ecrins bénéficient du tarif STD.



La **Std**

Club de montagne depuis 1875