

ENTRE NOUS



N° 84 AVRIL 2022

Circuit des Baux - Photo BARS

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

LE MOT DU PRESIDENT

Chers amis retraités sportifs des Hautes Alpes,

Quand on ouvre les yeux sur ce que vivent certains **Humains** - les derniers auxquels je pense étant les **Ukrainiens**, eux aussi et comme nous, **CITOYENS DU MONDE** et n'ayant pas choisi de naître là-bas - on peut se dire que certaines de nos insatisfactions, de nos colères, voire de nos « cacas nerveux » sont dérisoires, et je me mets dans le lot de ces éternels insatisfaits ...

C'est pourquoi je ne vais pas m'appesantir ici sur la dernière AG de la FFRS, sur les modalités de **commémoration des 40 ans** de cette même FEDE, sur les réformes en cours concernant la **simplification du cycle des Formations**, ni sur la façon dont nous pourrions participer à la **cérémonie d'ouverture des JO 2024 à PARIS**, ni sur le compte rendu d'un séminaire Fédéral qui s'est déroulé en même temps que notre AG ... Vos Responsables de clubs sont informés et vous raconteront si ceci leur paraît important. **Espérons que les nombreux objectifs définis au niveau Fédéral resteront en adéquation avec les souhaits et les attentes** des 76 000 adhérents actuels.

Plus modestement, nous allons essayer de **fêter les 30 ans du CODERS 05** en 2022, et c'est déjà un beau projet : cet événement local semble bien plus correspondre aux attentes de nos 720 adhérents (nombre en croissance de 10% sur un an, en espérant un retour progressif aux chiffres atteints les années précédentes, celles d'une « vie sans COVID »). Cet anniversaire sera



L'occasion de rendre hommage à tous ceux qui ont créé puis fait vivre le CODERS 05 au cours de ces très longues 30 dernières années ...

1992 ? Qui se souvient de quelques événements

qui ont marqué cette année-là ?

- Envoie du **premier SMS**. Qui aurait imaginé la suite !!!
- Signature du **traité de Maastricht**,
- Effondrement de la tribune du **Stade de Furiani**,
- **JO d'Albertville** et de **Barcelone**, arrêt de la 5ème chaîne de télé,
- **Assassinat du Juge FALCONE** en Italie, puis de son successeur,
- Ouverture du **procès du sang contaminé**, disparition de **Michel BERGER**,
- Dramatiques **inondations à Vaison la Romaine** ...

Ce que nous constatons au fil des années au niveau départemental, avec des clubs plus concernés que d'autres, c'est une **baisse très significative du nombre d'animateurs**. Vos responsables sont parfaitement informés et essaient de trouver des solutions durables, sachant que le bénévolat est en forte chute en France chez les Seniors, depuis 10 ans...

Mon constat personnel, qui fait partie de « mes échecs », c'est que je ne retrouve pas au sein du CODERS la même « **ambiance** » que celle qu'on rencontre quand on rend visite aux clubs lors des AG annuelles ou des CODIR. Et il n'y a pas dans mon esprit de « petit club » : la qualité des contacts, **l'envie de partager** énormément de choses au sein de ces Associations, tant « Sportives qu'Amicales » en font des structures exemplaires quelles que soient leurs tailles. Pour le dire de façon différente, je

VOTRE AGENDA

- Journée des Animateurs et Animateurs en formation le mardi 31 mai 2022 au Village Vacances de Chadenas à Embrun

- Le prochain Comité Directeur du CODERS se tiendra le Vendredi 3 juin 2022 à 10 h, à La Bâtie- Neuve

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

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

perçois de plus en plus mal **quelles sont les véritables attentes des clubs au niveau du CODERS et de la FEDE**. Y a-t-il eu trop de changements d'orientations ? Vos attentes sont-elles différentes de celles de 1992 ? La «civilisation» a changé, nous aussi ... Nous devons travailler sur ce sujet avant notre prochain CODIR qui se tiendra début juin.

Un autre regret: ne jamais enregistrer de retour, positif ou négatif, de la part des adhérents, lorsque nous suggérons des changements ou posons des questions sur ENTRE-NOUS. Travailler c'est bien, **avoir des retours, c'est fondamental pour progresser**.

Pour achever cet EDITO, **je confirme ma démission** du CODERS fin août 2022, ce qui pose en urgence le problème de mon remplacement, de celui du Vice-Président et Référent Formation. **Il faut vite se mettre en recherche de remplaçants**, la prochaine AG en septembre prochain pouvant aller jusqu'à la dissolution du CODERS 05 en cas d'absence de successeurs. Les « nouveaux élus » pourront compter sur mon aide, seulement s'ils le souhaitent, mais en dehors de tout mandat.

Désolé, mais **fier d'avoir laissé parler un peu d'humanité** au travers des premières lignes de cet EDITO, en oubliant tout aspect Politique, par respect pour les Ukrainiens, mais aussi pour toutes les populations qui souffrent et meurent en silence, souvent dans l'indifférence quasi générale. **Le reste est pour moi dérisoire**. Avec mes amitiés sportives.

Richard MAZZELLA

LE COIN DU CODERS

LES ANIMATEURS

Les activités de la FFRS sont encadrées pour la plupart, par **des animateurs bénévoles, maillons essentiels de la vie de l'association** ; ils sont les forces vives de la Fédération. **Leur investissement est essentiel** pour la pérennisation et le développement de la Fédération. Ils contribuent à **l'animation des pratiques sportives adaptées aux plus de 50 ans**, à leur sécurité et à leur convivialité.

Ces derniers suivent des **formations encadrées** par des instructeurs fédéraux et/ou des conseillers techniques ; ces formations sont **validées par des diplômes fédéraux**. Les animateurs et les accompagnants sportifs encadrent les activités en club en respectant un cadre adapté et convivial, et en mettant en œuvre des consignes de sécurité.

Pour devenir animateur : il est nécessaire de bien connaître l'activité, d'en avoir une pratique régulière et d'**être motivé pour encadrer un groupe en toute sécurité**. Aussi bien pour la pérennité que pour la création d'une nouvelle activité, il est important qu'au sein des clubs, de nouveaux animateurs puissent prendre des responsabilités.

L'animateur peut intervenir dans son Club comme tuteur : il a pour mission d'accompagner, d'aider, d'orienter le stagiaire pendant son parcours de formation. Il doit également s'assurer de l'acquisition des prérequis pendant la mise en situation du stagiaire en club, et attester de ses capacités à suivre les modules de formations correspondants.

L'avenir des clubs passe par le renouvellement de ses cadres bénévoles.

Michel FILLAUD

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

EVOLUTION DU NOMBRE D'ADHERENTS du CODERS 05

10-mars-22

	RSPG	CERS	RSPV	CORSAGQ	BARS	Total
2021/22	291	216	78	72	63	720
2020/21	267	183	75	74	54	653
2019/20	379	203	77	70	54	783
2018/19	376	183	86	66	56	767
2017/18	418	176	88	59	54	795
2016/17	391	142	90	52	46	721

évolution -26 % 52 % -13 % 38 % 37 % 0 %

« DERNIÈRE MINUTE »

Un CODIR de la FRRS s'est tenu jeudi 17 mars. Trois sujets importants à l'ordre du jour : l'embauche de 3 cadres à SASSENAGE, la refonte du système informatique, et de ce fait, une hausse envisagée des cotisations de 5 à 10 €. Attendons la publication du compte rendu sur le site FFRS avant de réagir.

LE COIN DU BARS

LA CONVIVIALITE

Pour rattraper ces deux années perturbées par la COVID, et pour se faire plaisir, le dernier Comité Directeur du BARS a fait fort sur la convivialité, en programmant de nombreuses rencontres festives pour ses adhérents(es) :



♠ dès le début avril, **un repas à base de sanglier**, résultat de la chasse de Roger, initiateur de ce projet. Ce plat sera complété par des entrées et desserts préparés par les participants(es),

♦ en juin, **la traditionnelle rando épicienne bisannuelle**, cette année sur le thème des spécialités du Nord de la France

♣ en juillet, **un repas au refuge du Col du Noyer**, précédé d'une rando-matinée,

♥ et en novembre, le repas de "la marmite de Lesdiguières" dans le Valgaudemar, déjà testée et appréciée.

Ces activités, plutôt tournées vers la gastronomie, **ne freinent en rien la dynamique sportive du club**, avec une belle continuité de nos activités, randonnée raquettes et pédestre, ski, tandis que l'aikigym reprendra dès le 14 mars et le tennis début avril. Notons également notre participation, avec l'aide de quelques adhérents(es) de la RSPG, à l'organisation du

Randonnées du mardi matin et A++

du 2ème trimestre 2022: prière de vous rendre sur le site du BARS pour consulter le programme:

<https://sites.google.com/site/clubbastidon/actualités>

Trail des Contreforts du Piolit, le dimanche 27 mars. Nous serons 26 adhérents(es) à assurer des rôles importants :

- d'aiguilleurs sur certains passages,
- de sécurité sur les traversées de route,
- et de liaison avec le PC course,

Enfin, nous tiendrons la Base Vie de Chorges lors de l'*Ultra Trail du Tour de Serre-Ponçon*, pendant 18h00 d'affilées, les 16 et 17 septembre prochain.

Une année qui s'annonce très riche en évènements ...

Jean-Pierre CASTEX

LE COIN DU CERS

Le mot du président

S'il y a lieu de se réjouir de la **progression du nombre de nos adhérents** (dans la lignée des évolutions passées excepté la saison dernière), il y a lieu aussi de **s'inquiéter de notre potentiel d'animateurs** et d'adhérents qui souhaitent participer au bon fonctionnement du club, pour le maintien de nos activités à minima au niveau actuel, et si possible en élargissant notre champ d'action.

Depuis cette année (civile), les **coûts de formation** sont en partie assurés par le club (40%) en contre-partie d'une part club plus importante sur les cotisations (10€ au lieu de 4€). Nous devons donc **intégrer nos besoins de formation dans le prochain prévisionnel** ; c'est pourquoi, j'invite celles et ceux qui souhaiteraient s'impliquer, dans nos activités existantes ou dans d'autres qu'ils voudraient développer, à se manifester auprès des animateurs ou des membres du bureau.

La transmission des responsabilités se fait souvent par le biais d'adhérents, déjà mobilisés dans le cadre des activités ou du Comité Directeur. A ce jour **deux places** (parmi les 20 disponibles) **se sont libérées au sein du Comité Directeur**. C'est avec plaisir que nous pourrions accueillir, en invités, lors de notre prochain comité directeur de juin, celles et ceux qui voudraient découvrir de l'intérieur notre fonctionnement. A l'instar de *Patrick* qui a mis ses compétences professionnelles au service du club, je suis persuadé qu'il existe parmi vous, **des adhérents susceptibles d'enrichir notre savoir faire**, par les compétences acquises au cours de leur carrière.

La situation sanitaire devenant meilleure, **nous allons reprendre nos séjours**, en espérant retrouver une continuité dans nos offres. Vous avez pu le lire dans le compte-rendu du dernier comité directeur, la mise en place d'une commission serait souhaitable pour dynamiser nos propositions dans ce domaine, facteur de lien social et de convivialité. Nous attendons les bonnes volontés.

Je souhaite terminer ce petit mot, par un grand MERCI, à *Patrick BLOIS* qui a développé et enrichi notre site, pour en faire à terme, **le pivot de notre communication** et de notre fonctionnement administratif. Des fonctions spécifiques pour les adhérents du CERS seront progressivement développées, je les invite donc à s'inscrire sur notre site (cers05.fr) pour en bénéficier. *Patrick* ne compte pas ses heures (en atteste les mails tardifs que je reçois) **pour faciliter à terme la tâche de nos animateurs** et vous offrir un outil performant. Vous serez bien sûr informés lors de la mise à disposition de nouvelles fonctionnalités.

Bernard TRESALLET

Le Progrès !!!

L'**omniprésence de l'électronique** dans notre vie quotidienne, la présence systématique d'ordinateurs de bord parmi les équipements des avions, bateaux et automobiles, nous facilitent la tâche, **mais ils peuvent être la source d'effets imprévus**. Imaginez-vous à l'intérieur du cockpit d'un

avion quand le commandant de bord voit apparaître, à sa grande stupéfaction, le message suivant sur son écran : « **Vos pilotes sont périmés !** ». Son sang ne fait qu'un tour, il interprète cette information comme étant le résultat d'un audit transmis à sa compagnie et visant à lui signifier de façon élégante que certains de ses pilotes dépassent la limite d'âge. Le commandant réalise soudainement que ce terrible constat se traduira inévitablement par une mesure qui le touchera. À la lecture d'une pareille remise en cause en plein vol, notre doux rêveur redescend vite sur terre. **Il tombe de haut !!!**

Tous ces progrès technologiques sont susceptibles de **créer bien des surprises**, voire en certaines circonstances s'avérer dangereux. Avez-vous une idée de **la quantité de microbes que contient le clavier de votre ordinateur** si, par négligence, vous omettez de le dépoussiérer de temps en temps ? Vous n'en reviendriez pas. C'est absolument impressionnant, il y a infiniment plus de bestioles qu'au fond de nos lavabos ou de la cuvette de nos WC. Vous avez alors au menu informatique, **les microbes aussi bien à la surface qu'entre les touches du clavier**, les virus incrustés dans l'ordinateur et les bugs (« bug » mot anglais qui signifie « insecte »). En plus du menu proposé, vous avez aussi la carte, **la fameuse carte à puce**. Si vous n'êtes pas contaminés avec ça ! Estimons-nous heureux qu'à la place de la souris l'ingénieur américain, *Douglas Engelbart*, n'ait pas inventé le rat ! Ces menaces suffisent à expliquer pourquoi certains parents avertissent leur enfant : « **Ne reste pas des heures et des heures sur l'ordinateur, tu vas te rendre malade !** » Et lorsque vous avez deux enfants au moins, le danger grandit, en effet, vous remarquerez que tour à tour, ils monopolisent l'ordinateur. **C'est contagieux, méfiez-vous !**

Hormis cela, l'ordinateur constitue une formidable invention. Prenez garde néanmoins aux propositions alléchantes qui proposent ce type de matériel à moitié prix. Il y a fort à parier qu'il s'agisse de fins de série et que, là également, vos pilotes soient obsolètes. **À moitié prix, forcément, vous ne serez qu'à moitié satisfait, c'est logique**. Autre chose, si votre choix se porte vers un ordinateur portable, exigez en priorité que ce dernier soit avant tout potable plutôt que portable.

Entendons-nous bien, indépendamment de quelques visions négatives, **je suis tout sauf hostile au progrès**. Ce dernier est synonyme de mieux-être et je suis admiratif devant l'extraordinaire évolution de la science, de la médecine, fasciné par les découvertes et inventions. J'y pense particulièrement en observant de ma fenêtre une personne paralysée se déplaçant régulièrement à l'aide de son fauteuil roulant électrique. **Sûr qu'elle est bien plus heureuse** de circuler librement et d'être au contact de la population, plutôt que cloîtrée dans une pièce.

Dans un autre registre, permettez-moi de vanter brièvement l'un de ces différents perfectionnements techniques dont je profite. Au quotidien, j'utilise **un rasoir à cinq lames**, ce qui, d'après le calcul des probabilités, pourrait signifier qu'il y a **cinq fois plus de risques de se couper**, or il n'en est rien. Par ailleurs, étant incapable de dire si ces cinq lames sont ou non cinq fois plus chères qu'une lame unique, **je me sens pareil à une lame usée, incapable de trancher**. À quoi bon le vérifier, puisqu'un jour prochain, nous verrons surgir, inondant les rayons des magasins, les rasoirs à dix lames.

Pourquoi autant ? Tout bêtement parce que **le poil réagit de la même manière que le microbe face à l'antibiotique**, il s'adapte et devient plus résistant ! Une démonstration convaincante et supplémentaire illustrant la théorie de l'évolution si chère à *Darwin*...

Daniel JUDLIN

LE COIN DU CORSAGQ

Il meurt lentement celui qui ...

*Il meurt lentement
celui qui ne voyage pas,
celui qui ne lit pas,
celui qui n'écoute pas de musique,
celui qui ne sait pas trouver grâce à ses yeux.*

*Il meurt lentement
celui qui détruit son amour-propre,
celui qui ne se laisse jamais aider.*

*Il meurt lentement
celui qui devient esclave de l'habitude refaisant tous
les jours les mêmes chemins,
celui qui ne change jamais de repère,
ne se risque jamais à changer la couleur de ses
vêtements
ou qui ne parle jamais à un inconnu.*

*Il meurt lentement
celui qui évite la passion et son tourbillon
d'émotions,
celles qui redonnent la lumière dans les yeux et
réparent les coeurs blessés.*

*Il meurt lentement
celui qui ne change
pas de cap lorsqu'il
est malheureux au
travail ou en amour
celui qui ne prend pas
de risques pour
réaliser ses rêves,
celui qui, pas une
seule fois dans sa vie,
n'a fui les conseils sensés.*

Vis maintenant !

*Risque-toi aujourd'hui !
Agis tout de suite !
Ne te laisse pas mourir lentement !
Ne te prive pas d'être heureux !*

*Pablo NERUDA
Prix Nobel de littérature en 1971*



LE COIN DE LA RSPG

EVOLUTION DU NOMBRE D'ADHERENTS ET D'ANIMATEURS

L'évolution du nombre d'adhérents au niveau du CODERS est satisfaisante comparée à l'année précédente : 69 de plus, soit un peu plus de 10%. **La RSPG a également vu le nombre de ses adhérents augmenter de 10%.**

Ce qui est plus gênant, c'est **la baisse de 25%** du nombre des adhérents du Club de Gap **en 5 ans**. Cette diminution est probablement liée en partie à l'épidémie, et aux confinements successifs qui ont bloqué les activités et les réunions festives. **Mais les raisons n'en sont pas toutes connues pour l'instant.** Est-ce un désintérêt pour les activités que le club propose, une concurrence importante avec les nombreux clubs sportifs de Gap, ou bien **des raisons internes liées à la gestion du Club ?**

Le manque de nouveaux candidats pour remplacer les animateurs anciens est préoccupant. Aujourd'hui, nous constatons un **déficit d'animateurs pour nombres d'activités**. Ceci pose des problèmes d'organisation, notamment pour les randonnées qui concernent pourtant le plus d'adhérents au niveau du département. **La section pétanque a dû être fermée** par manque d'animateurs. **La GMF est suspendue** actuellement par suite de la démission en cours de saison de la seule animatrice. A titre d'exemple, **6 animateurs RANDO de GAP n'ont fait aucune proposition de sortie pour le prochain trimestre**. Les raisons sont diverses, capacités physiques diminuées par l'âge ou simplement lassitude après des années d'animation. **Cette situation met en péril le Club**, qui pour fonctionner sereinement, a besoin à la fois d'adhérents ... et d'animateurs bénévoles. Le cursus de formation de la F.F.R.S. sur plusieurs semaines, avec de longs trajets pour se rendre aux stages, devrait évoluer prochainement.

Il est bon de rappeler qu'**à l'origine, le CODERS de Gap était le seul Club F.F.R.S. des Hautes Alpes**. Les années passant, le CODERS est devenu vraiment le Comité Départemental 05, et la RSPG est née, ouvrant ainsi la possibilité de création des autres Clubs du département. C'est pour cette raison que les plus anciens adhérents de Gap disent toujours qu'ils sont « au CODERS ».

Nous espérons que la baisse des adhérents qui a marqué notre club ces dernières années est passagère. **L'inversion de la courbe des effectifs cette année est génératrice d'espoir**. Mais sans nouveaux bénévoles, la RSPG aura du mal à subsister. Notre Club doit s'adapter, et favoriser l'accueil de nouveaux bénévoles : nous avons tous le problème en mains...

Henri CIRERA

Randonnées raquettes du jeudi 2^{ème} trimestre 2022 du club Bastidon de la Retraite Sportive (B A R S)

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ (*)	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum	Carte	Déniv.	Durée	Niveau
Jeudi 7 avril	Sisteron	57	8h30	JM	Rocher du Turc (920 m) - Départ sur les hauteurs de Sisteron (494 m) Le Molard, Rocher du Turc, Col de la Mairie, retour en boucle à Sisteron. 12 km, https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=128431	3339 OT	550 m	4h45	IBP 68
Jeudi 14	Ceillac	61	8h30	PL	Vallon du Cristillan / le Villard / Col Fromage – 8,5 km	3537ET	535 m	3h30	
Jeudi 21	Laragne	48	8h30	JM	Les Espranons (1352 m) - Départ de la route D 542 au lieu-dit le Moulin (560 m) - Crête de la Montagne de Chabre, les Espranons (1352 m) - Retour par le même itinéraire - 15 km, 900 m, 5 h 20, IBP 85 https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=12843	3339 OT	900 m	5h20	IBP 85
Jeudi 28	Les Fermons (1420 m) Sortie bouquetins		9h00	PL JP	Groupe B : Jas des Pierres (1990 m) Groupe C : Refuge du Tourond (1686 m), cascade de la Pisse (1800 m)	3437OT	600m 400 m	3h30 3h30	
Jeudi 5 mai	Entre les Aigues	78	9h00	JP Ph	Gr C : Lac aux Grenouilles (1844 m), tout petit lac qui grouillent de têtards Gr B : Refuge des Bans (2083 m) en plus	3436 ET	220 m 543 m	2h00 3h30	IBP 72
Jeudi 12	Ratières	75	8h30	Ph	Lacs de la Trancoulette (2310 m) – Carte IGN 3536 OT Deux petits lacs à l'entrée du Vallon de Peyre du Fey	3536 OT	571 m	4h00	IBP 79
Jeudi 19	St André d'Embrun	47	8h30	JM	Circuit du Mont Orel (2563 m), Col du Brunel (2429 m) - Départ de la Cabane de Pra Mouton (1907 m) - Montée par le Vallon de Pra Mouton, Chapelle de Pra Leydon (2292 m), Mont Orel (2546 m), Col du Brunel (2429 m), retour par le Vallon de Pra Mouton - 7, 5 km, https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=135506	3438 ET 3537 ET	700 m	3h15	IBP 82
Jeudi 26	St Crépin/ Moussière/Le Clotas	50	8h30	PL	Col de Moussière (2352m) , Lac du Lauzet (2265m) – 8,25 km	3537ET	710 m	4h00	
Jeudi 2 juin	Le Pas du Rif (1600 m)	75	8h00	JP Ph	Gr B : Lac de Fond Froid (2250 m) – Gr A : Col de l'Alpavin (2656 m), petit Lac des Serres (1940 m) – Boucle	3536 OT	650 m 1100 m	4h00 6h00	IBP 90
Jeudi 9	Lus la Croix Haute	65	8h30	JM	Le Rognon (1851 m) boucle entre l'Isère et la Drôme, au départ des Sièzes (1215 m) – 10 km - https://edp-parcours.com/mon_parcours.php?code_parcours=135520	3237 OT	590 m	3h15	IBP 82
Jeudi 16	Laragne	48	9h00	JP	Rando épicurienne - Au départ de Montéglin, boucle de la forêt de Beaumont par Upaix – 8 km		290 m	4h30	
Jeudi 23	Vallon du Fournel	55	8h30	JP	Les Têtes (2044m) - 11 km	3437ET	820m	4h00	
Jeudi 30	La Roche Ecroulée	82	8h00	Ph	Lac Porcieroles (2630 m) - Monter jusqu'au Refuge du Viso à 2460 m – Le lac est à 1 h du refuge environ	3637 OT	843	5h30	IBP 113

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

(**) Responsables :

MG – Michèle G

PL = Patrice L

Ph = Philippe

PR = Patrick R

C = Catherine

D = Daniel

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

Le premier indiqué a proposé la randonnée

Randonnée matinée : tous les mardi – voir programme spécifique

Programme des Randonnées « Mardi » du B A R S - 2ème trim. 2022

Date	Destinations	Distance (km)	Heure Départ	Responsables (**)	Lieu de randonnée. Altitude maximum		Dénivelé	Durée (*)	Niveau
05/04/22	La Bâtie Neuve	4 km	8h30	Cath	Boucle Les Aroncis – Avançon – l'Avance		264	3h	9 km
12/04/22	Montgardin	8 km	8h30	Cath	Tour du Châtelard		205	2h40	8 km
19/04/22	Jarjayes	16 km	8h30	Patrice	Tour de Jarjayes				
26/04/22	Manse	12 km	8h30	Cath	Départ du Collet d'Ancelle et montée au Chapeau de Napoléon		253	3h	8,5 km
03/05/22	Chorges	12 km	8h30	M&P Rambaud	Les Moulettes – Lac de Serre Ponçon par la Côte				
10/05/22	Pontis	25 km	8h30	M&P Rambaud	Le Tour du Morgonnet				
17/05/22					Voyage Portofino				
24/05/22	St Vincent les Forts	42 km	8h30	M&P Rambaud	Canal de la Pisse	Journée	272	2h30	7 km
31/05/22					Journée des animateurs à Embrun				
07/06/22	Rochebrune		8h30	Cath	Du pont de Rochebrune – Sentier Botanique – Retour par le canal		206	2h40	7,6 km
14/06/22	La Faurie	38 km	8h30	Phil	Les Gorges et le village d'Agnielles	Journée	390	4h	10,5 km
21/06/22	Céüze	34 km	8h30	M&P Rambaud	Au départ de la Sapie – La Manche – Retour par le marais des Roux	Journée	470	4h	10 km
28/06/22	La Bâtie Neuve	3 km	8h30	Cath	Les Césarès – Les Brès – Les Clots		420	3h	8,6 km

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

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

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

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

(**) Responsables :

C = Catherine

JM = Jean-Marc

JP = Jean-Pierre

M = Maïté

M&P = Michèle Patrick

Mg = Michèle G

P = Patrice

Ph = Philippe



Club de l'Embrunais de la Retraite Sportive
2Ème Trimestre 2022



Covoiturage : Parking Centrakor Face à la Station SUPER U

Date	Heure	Destination	Lieu	Groupe	Dist.	Déniv.	Animateur Principal	IBP	Observations
05/04/22	08h00	CHATEAUROUX-LES-ALPES	Chemin du facteur en boucle	Grp A	19 km	700 m	Anita		boucle par Couleau et Roche Rousse
05/04/22	08h00	CHORGES	Le piolit	Grp B	10 km	810 m	Guy	112	KME: 21
07/04/22	08h00	SAINTE-ANNE-DÉVOLUY PONT-DU-	Chalet de la Rose	Grp C	12 km	550 m	Alain	58	
12/04/22	08h00	VI	Sommet de Raz-de-Bec par Col de Rabou	Grp A	18 km	1100 m	Olivier	141	KME=33
12/04/22	08h00	ANTONAVE (LARAGNE)	Gorges de la meouge en boucle	Grp B	13 km	610 m	Marie		nouveau circuit à découvrir
14/04/22	08h00	LES CROTS	Beauvillard	Grp C	8 km	400 m	Guy	49	KME: 13
19/04/22	08h00	ROCHE DE RAME	Grande barre	Grp A	16 km	1060 m	Anita		1 descente très raide
19/04/22	07h30	SAINTE JULIEN EN BEAUCHENE	Ancienne chartreuse durbon	Grp B	12 km	560 m	Guy	66	Départ avancé 1h30 de route
21/04/22	08h30	SEYNE LES ALPES	Maure: la cabane des mulets	Grp C	6 km	397 m	Bernard		Difficulté: moyenne; type: boucle
26/04/22	08h00	LAZER	Montagne de St-Genis (Est)	Grp A	20 km	750 m	Jean-Marie	79	KME = 30
26/04/22	08h00	EMBRUN	Cabane Soleil Boeuf - L'Hivernet	Grp B	12 km	904 m	Guy	128	KME: 24
28/04/22	08h30	VALSERRES	Les Chalets de Valserrès	Grp C	9 km	486 m	Bernadette	56	KME = 16
03/05/22	08h00	CHATEAU QUEYRAS	Lac de roue col de la crèche	Grp A	20 km	1250 m	Anita		
03/05/22	08h00	SIGOYER	Tour de la Petire Cètse	Grp B	11 km	730 m	Alain	78	
05/05/22	09h00	FREISSINIÈRES	Col de l'Aiguille	Grp C	6 km	332 m	Marie-Thérèse		Boucle - KME: 115
10/05/22	08h00	PRA REBOUL	Champaussel Pataréous	Grp A	15 km	820 m	Guy	86	KME: 26
10/05/22	08h30	CLAVIERE	Batterie alta	Grp B	8 km	540 m	Christian		
12/05/22	08h30	CHORGES	Col Lebraut	Grp C	10 km	480 m	Alain	50	
17/05/22	08h00	GAP-Corré	Le-Cuchon et Col-de-Guizière	Grp A	15 km	1010 m	Jean-Marie	113	KME=29
17/05/22	08h00	LAUZET UBAYE	Pelipage	Grp B	11 km	820 m	Alain	97	
19/05/22	00h00	LA ROCHE DES ARNAUDS	Maison Forestière de Matacharre	Grp C	9 km	443 m	Guy	52	KME=15
24/05/22	08h00	BRUNISSARD	Col-de-néal et clapeyto	Grp A	15 km	780 m	Jean-Marie	106	KME=29
24/05/22	08h00	CHAMPOLEON	Village de meollion	Grp B	12 km	552 m	Yves		
26/05/22									JOUR FERIE
31/05/22	08h00	CHANTEMERLE	Le grand area	Grp A	13 km	750 m	Christian		
31/05/22	08h30	FREISSINIÈRES - LES ROBERTS	Col anon - col et lac de lauzes	Grp B	10 km	578 m	Marie-Thérèse		Boucle- KME : 17
02/06/22	08h00	CHATEAUROUX LES ALPES	Cabane de couleau cascades	Grp C	10 km	610 m	Patrick	81	KME: 18
07/06/22	07h30	LE LAUZET CHAMP CONTIER	Col de la Rousse	Grp A	14 km	1080 m	Guy	126	KME: 28
07/06/22	08h00	TURRIERS	Tête Grosse	Grp B	11 km	680 m	Alain	82	
09/06/22	08h00	CRÉVOUX	Col de girabeau tunnel parpaillon	Grp C	10 km	640 m	Guy	86	KME : 18 petite partie hors sentier
14/06/22	08h00	BRUNISSARD	Col de Néal et Col du Lauzon	Grp A	18 km	920 m	Olivier	118	Option : Pie Esparges Fines
14/06/22	08h00	ESPINASSE	Vières	Grp B	16 km	660 m	Marie-Thérèse		Boucle - KME: 24
16/06/22	08h30	LES MOULINS	Lac de roue	Grp C	12 km	550 m	Patrick	76	
21/06/22	08h00	DEVOLUY	Col des aiguilles	Grp A	16 km	752 m	Yves		retour par le col de darne
21/06/22	07h00	GAP LES SERRIGUES	Col de Gleize Col de Guizière	Grp B	13 km	715 m	Guy	84	KME: 22
23/06/22	08h30	VILLAR-ST-PANCRACE	Lac de l'orecurette	Grp C	12 km	550 m	Patrick	78	
28/06/22	08h00	DEVOLUY	Vallon du Charnier	Grp A	16 km	850 m	Yves		en route chourum clos
28/06/22	07h00	LE CHAZELET LA GRAVE	Laes du plateau d'emparis	Grp B	14 km	780 m	Marie		crampons (1745-2459m)
30/06/22	08h30	RÉALLON	Lac St Apollinaire Serre du Mouton	Grp C	9 km	530 m	Alain	63	

<i>Date</i>	<i>Destination</i>	<i>Responsables</i>	<i>Lieu de la randonnée, renseignements</i>	<i>Carte</i>	<i>Dénivelé</i>	<i>Niveau</i>
05/04	Saint-Crépin	<u>Lydie/Martine</u>	Les Guions/Champausse - Selon disponibilité des animateurs il y aura 2 groupes	3537 ET	350 m ou 700 m	**
12/04	Réotier	<u>Martine</u>	Les Balcons de la Duranée/Saint-Alban	3537 ET 3437 ET	500 m	**
19/04	Cabane du Bois Durat	<u>Alain/Patrick</u>	Eyglis (Selon disponibilité animateurs il y aura 2 groupes)	3537 ET	600/700 m	**
26/04	Châteauroux	<u>Robert/Monic</u>	Clos Jaunier – Cabane du Soleil Boeuf	3437 ET	700 m	**
03/05	Ville Vieille	<u>Denis/Michèle</u>	Chemin des Astragales - Meyriès – Pierre Fiche	3637 OT	300 m	*
10/05	St André d'Embrun	<u>Lydie</u>	Lac de Siguret	3537 ET	500 m	*
17/05	Arvieux	<u>Denis/Patrick</u>	Col d'Izoard – Lac de Souliers – Coste Belle au départ de Brunissard (selon disponibilité des animateurs il y aura 2 groupes)	3537 ET	200/700/1150 m	***
24/05	Risoul	<u>Jeannot</u>	Pivoines de Barbein	3537 ET	775 m	***
31/05			<i>JOURNEE DES ANIMATEURS A EMBRUN</i>			
01/06 (mercredi)	Puy-Saint-Pierre	<u>Lydie</u>	Puy-Saint-Pierre – Col de la Pisse	3536 ET	700 m	**
07/06	Cervièras	<u>Jeannot</u>	Le Laus – Col Perdu – Col d'Izoard	3536 ET	750 m	***
14/06	Saint-Crépin	<u>Monic</u>	Chalet de Moussières – Col de Moussières – Lacs du Lauzet	3537 ET	600 m	**
21/06	Champcella	<u>Robert/Monic</u>	Col de l'Aiguille – Les Aujards	3537 ET	700 m	**
28/06	Réallon	<u>Martine</u>	Aiguilles de Chabrières	3438 ET	900 m	****
05/07			<i>PIQUE-NIQUE du CORSAGQ à REOTIER</i>			

Chaque fois que ce sera possible (selon la disponibilité des animateurs) deux groupes seront organisés. Derniers renseignements par mail de l'animateur 2 jours avant la rando.

Des randos douces seront aussi organisées le vendredi. Elles seront annoncées par mail.

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
DIM	03/04/22		<i>pas d'animateur</i>							
mardi	05/04	cool	Gilberte Clausier	10hP	24KM	Montmaur	Chapelle Sainte Philomène	110M/7KM	2h30	3338OT
jeudi	07/04	B	<i>pas d'animateur</i>							
		C	Annie Maurel	8h30P	55KM	ROSANS	Vallée du BAUDON	400M/13KM	5H	3239OT
DIM	10/04	ELECTION	Gilberte Giraud			Parcours du cœur	écouter le répondeur			
mardi	12/04	cool	Gilberte Clausier - limité à 15 personnes	9hP	56KM	Salignac	musée paléontologique	Visite 3€	3H	3339OT
		cool	Monique Barbesier	9hP	5KM	Les Baumes	Col de la Sentinefle	300M/10KM	4h	3338E7
jeudi	14/04	B	Monique Barbesier	9hP	10KM	Le Pont Baudon	Col de Foureyssasses	500M/10KM	4h	3338E7
		C	Simone Borel	9hP	40KM	Serres	Sentier des Moines	450M/8KM	4h	3338OT
DIM	17/04	PAQUES	<i>pas d'animateur</i>							
mardi	19/04	cool	Joël Seymat	9h30P	17KM	L'Hopital - N.D. du Laus	Tour de Valancole	300M/7KM	4h	3338OT
jeudi	21/04	B	Jean-Louis Nicollet	8h15P	48KM	Sisteron	Trou d'argent (aérien - frontale)	700KM/10KM	5h	3339OT
		B	Henri Cirera	8hD	25KM	Les Payas	Soubeyrane - L'Aubérie	500M/14,5KM	7h	3437OT
		C	Joël Seymat	9hP	17KM	Valserras	Col des Tourronds	450M/9KM	4h30	3338E7
DIM	24/04	ELECTION	<i>pas d'animateur</i>							
mardi	26/04	cool	Gilberte Clausier	9h30P	36KM	Le Festre	Cascade de Saute Aures	200M/6KM	2h	3338OT
jeudi	28/04	B	Gilberte Giraud	8h30P	60KM	Volonne	Chapelle Saint Joseph	750M/14KM	5h	3339OT
		C	Annie Maurel	8h30P	22KM	Veynes Les Savoyons	Le Fay / Mine Garcine	430M/10KM	5h	3338OT
DIM	01/05	FERIE	Gilberte Giraud	9hC	25KM	Veynes	Enserre	540M/6,3KM	3h	3338OT
mardi	03/05	cool	Annie Maurel	9hP	30KM	Aspres sur Buech	Les bords du Buech	50M/8KM	4h	3338OT
jeudi	05/05	B	Annie Maurel	8hP	60KM	Authon	La Roche des Brigands	450M/14KM	5h00'	3339OT
		C	Daniel Moreau	9hD	15KM	Ancelle	Village de Faudon	350M/9KM	4h	3437OT
DIM	08/05	FERIE	<i>pas d'animateur</i>							
mardi	10/05	cool	Annie Maurel	9h30D	20KM	Saint Leger / Ancelle	autour du hameau du Faix	320M/8KM	4h	3334OT
jeudi	12/05	B	Gilberte Giraud	9hP	20KM	Venterol	Mont Sérieux	550M/14KM	5h	3338E7
		C	Monique Barbesier	9hD	40KM	Puy Saint Eusèbe	Canal de Reyssasse	450M/9KM	4h	33438ET
DIM	15/05		<i>pas d'animateur</i>							

Jour	Date	Type Niveau	Animateur(s) responsable(s)	h RDV parking*	Dist. km	Départ rando	But rando / alt. max.	Dénivelé m / Parcours km	Durée marche	Carte IGN
mart	17/05	cool	Simone Borel	9hP	40KM	L'Epine	Clamorand	300M/7,5KM	3h	3239OT
jeudi	19/05	B	Henri Cirera	8hD	30KM	Bale de Lionnets	Sommet de la Viste	750M/12KM	6h	3438E7
		C	Daniel Moreau	8h30D	17KM	Ancelle	Sentier de Roanette	500m/12KM	5h	3437OT
DIM	22/05		Gilberte Giraud	9hC	30KM	Meive - Pivoines sauvages	Crête de Boursier passage délicats	420M/6,5KM	3h30	3339E7
mart	24/05	cool	Henri Cirera	8h30P	40KM	Lachau	La Baume de France	250M/6KM	3h30	3338OT
jeudi	26/05	B	Simone Borel	8hP	50KM	Saint Pierre d'Avez	Sommets des Bayles	700KM/12KM	5h	3339OT
	ASCENSION	C	<i>pas d'animateur</i>							
DIM	29/05		<i>pas d'animateur</i>							
mart	31/05	cool	Joël Seymat	9hP	50KM	Orpieres	Boucle	250M/6KM	3h30	3338OT
jeudi	02/06	A	Annie Maurel	8hP	60KM	Rosans	Montagne de Fourchat	980M/15KM	6h	3238OT
		B	<i>pas d'animateur</i>							
		C	Joël Seymat	8h30P	40KM	Orpieres	Tour Saint Michel	400M/8KM	4h	3338OT
DIM	05/06	PENTECOTE	<i>pas d'animateur</i>							
mart	07/06	cool	Henri Cirera	8h30P	50KM	L'Enclus	Cascade de la Soufoise	318M/7KM	3h	3337OT
jeudi	09/06	A	Annie Maurel	7h30P	70KM	Vilhosc	Sommet de Vaumuse	1000M/16KM	6h30	3340E7
		B	Jean-Louis Nicollet	8h15D	35KM	Saint Firmin	Le Villard	660M/10KM	5h	3337OT
		C	<i>Pas d'animateur</i>							
DIM	12/06	ELECTION	Gilberte Giraud	8hC	45KM	La Baume	Les Aureilles	640M/11KM	5h	3238E7
mart	14/06	cool	Gilberte Giraud	9hD	18KM	Montgardin	Ballade du Chatelard	300M/9KM	3h	3338E7
jeudi	16/06	A	Annie Maurel	7h30D	70KM	Le Pallon	Crête de la Rotie	1000M/16KM	6h30	3437E7
		B	Gilberte Giraud	9hP	50KM	Glaise	Charajaille	650M/7,5KM	4h	3338OT
		C	Henri Cirera	8h30P	14KM	La Roche des Arnauds	Les Ayes Fortube	480M/10KM	5h	3338E7
DIM	19/06	ELECTION	<i>Pas d'animateur</i>							
mart	21/06	cool	Gilberte Clausier	9h30D	20KM	Saint Julien en Bauchène	Lac de L'Aulagnier	200M/8KM	3h30	
jeudi	23/06	A	Annie Maurel	8hD	20KM	Ancelle	Le Ploir par la Pourrachiére	950M/14KM	6h	3437OT
		B	Gilberte Giraud	8hD	51KM	La Chapelle en Valgaudemard	Refuge Xavier Blanc	375M/12KM	4h	3337OT
		C	<i>Pas d'animateur</i>							
DIM	26/06		Gilberte Giraud	7h30C	45KM	Le Globernet	Refuge de Vallonpierre	650M/11KM	4h	3436E7
mart	28/06	cool	Monique Barbesier	9hD	30KM	Champoléon	Refuge de la Chaumette	300M/9KM	4h	3437E7
jeudi	30/06	A	Monique Barbesier	8hD	30KM	Les Gourniers	La Quille du Laus	950M/14KM	6h	3438E7
		B	Annie Maurel	8h30D	30KM	Poligny	Col de Chétive - Aiguille de Roche Noir	750M/11KM	5h	3337E7
		C	Joël Seymat	9hP	25KM	Montgardin	Les Oliviers	350M/10KM	4h	3437OT

Prochaine réunion programmation : lundi 13 juin à 17h au Verdun

Randonnées 2022 Club de la Retraite Sportive du Pays Veynois (RSPV) 2ème trimestre

Jour Date	Destinations	Distances/ Veynes	Horaires (*)	Responsables (**)	Lieu randonnée/Altitude maxi	IGN Top 25	Dénivelé	Durée	Niveau
Lundi 4 Avril	La baie de Chantelouve	48km	9h/9h45	Jacques	Tour des Curattes – 6 kms	3438ET	250m	4h	**
Lundi 14 février	Crête du Saqjet	40km	9h/9h45	Marie-France	Départ de Rosans - 10km	3238OT/3239OT	700m	4h30	**/****
Lundi 18 Avril	Charajaille en boucle	6km	8h30/9h	Michel	Départ de Glaise -9km	3338OT	630m	4h30	**
Lundi 25avril	Col de Garcinel	15km	8h	Christian	Par le Cuchon, pierre longue ,col de vente cul retour sentier de conode- 11km	3338ET	770m	5h30	***
Lundi 2 Mai	Crête de la Sarcena et le Duffre	40km	7h30/ 8h30	Maurice	Départ Col d'Aron- 18km- Possibilité de faire 2 niveaux 2 dénivelée possible .	3238OT	800m	6h30/7h	***
Lundi 9 Mai	Rocher St Pierre	20km	8h30/9h	Franco	Départ d'Esparron-10km	3338OT	620m	5h00	**/****
Lundi 16 Mai	Rocher de Beaumont	20km	7h30/8h	Maurice	Départ de Montclus- 13km	3338OT	750m	6h	***
Lundi 23 Mai	Refuge du Tourond	60km	9h/10h	Jacques	Les Borels - 10 kms	3437OT	620m	6h	**/****
Lundi 30 Mai	Mont Serieux Fumeyer	50km 2,5 km	9h/10h 8h45/9h	Jacques et Alain Franco	Venterol – Pt Haut 510m- 12 km sentier botanique	3338ET 3338OT	600m 500m	6h 4h30	*** **
Lundi 6 Juin	Banne	24km	9h30/10h	Marie-France	Départ Col de Cabre	3238OT 3338OT	515m	3h	**
Lundi 13 Juins	Chapelle de Dromont	70km	7h30/ 8h45	Christian	Départ pont de la reine Jeanne - 12 km	3340ET	500m	5h	**/****
Lundi 20 Juin	Les Étroits en boucle	25km	8h/9h	Michel	Départ La Joue du Loup- 12km	3337Ot	630m	4h30	***
Lundi 27 Juin	Chapelle St Pons	60km	7h30/ 8h45	Maurice	Départ de Valbelle	3341OT	500m	5h	***



(*)Horaires: premier horaire, rendez vous du covoiturage, parking Edmond Pascal Deuxième horaire, départ de la randonnée

(**) Responsables: Marie France, 0492586081-0643505173 // Maurice, 04 92 46 10 21-0647905245/ Jacques 0681242890 – 0492578531/Christian 0492572135 – 0682830354 – Franco,0670881153/Michel 0492572782- 0608431147/Jean-Yves 0607884439/ Françoise 0670704995- jean Claude 0689930547

Infos randonnée: consulter votre messagerie la veille ou appeler le responsable le dimanche entre 19h et 20h30

Niveaux

*facile, balade sur chemin ou sentier balisé, à faible dénivelée et relativement courte en distance (accessible à un grand nombre)

** balade facile sur sentier balisé ou non, dénivelée peu importante, distance moyenne sans difficulté technique

*** randonnée de difficulté moyenne, dénivelée et distance plus importantes, possibilité de passages techniques sans danger particulier

**** randonnée difficile, dénivelée et distance relativement importantes avec des passages techniques ou aériens demandant de l'attention.

Objets trouvés, suite ...

Vous n'avez pas été très nombreux à répondre aux questions posées dans le numéro précédent d'Entre-Nous. Revenons à ces questions : sur la première image, **un bois de cerf**, évidemment.

S'il est rare de trouver un bois de cerf lors de nos randonnées, il y a au moins deux bonnes raisons :

- Le cerf mâle se promène souvent hors sentier.
- Les chasseurs sont les premiers à ramasser ces « trophées » de matière osseuse très dure, pour la déco de leur salon ou pour en faire des manches de couteau.

Le bois ici photographié compte **5 andouillers** ; il appartenait à un « **dix-cors** ». A l'âge d'un an, la tête du cerf est ornée d'une paire de pointes : c'est un « **daguet** ». Un an plus tard, la repousse se décore d'un ou deux andouillers. Au fil des ans, le nombre d'andouillers augmente ; leur formation est très exigeante en sels minéraux et la qualité de l'alimentation en détermine le nombre, plus que l'âge de l'animal. **Ainsi un « dix-cors » peut avoir 5 à 10 ans.** Les bois du cerf ne révèlent donc rien de précis quant à leur âge, d'autant moins qu'au-delà de 10 ans, le nombre d'andouillers diminue à chaque repousse.



La deuxième photo...

Un crâne de loup mal voyant, en excès de vitesse, qui n'aurait pas vu un mur ? **Meuh non.**

La troisième photo, prise sous un autre angle, vous donne la réponse : c'est la première vertèbre cervicale, sans doute d'un bovin, que l'on appelle « **l'atlas** ».



Chez nous-autres, humains, elle porte le même nom.

LE COIN DE LA RSPV

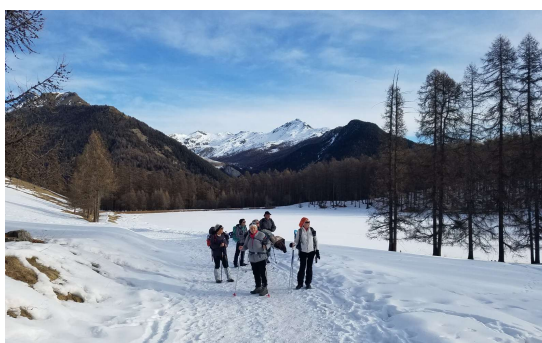
Séjour raquettes dans le Queyras.

Nous sommes le 31 janvier au matin et 7 vadrouilleurs de la RSPV se dirigent vers **Arvieux** pour leur séjour raquettes. Après un pique-nique rapide, nous nous dirigeons vers le **Col de Furfande**; la neige est là. Nous dépassons **la Cabane de Plan du Vallon** et nous nous arrêtons au **Gué**.

Le 2 février, nous chaussons nos raquettes au centre de Brunissard, et en route pour **les Chalets de Clapeyto**; notre sentier nous amène au-dessus des chalets; quelle vue magnifique.

Le 3 février en route pour **Villargaudin**, un splendide petit village tout décoré; puis **le Queyron** avec 2 points de vue sur toute la vallée.

Le 4 février, petite rando au



départ du lieu-dit « **les Maisons** »; la neige nous a joué un mauvais tour, car elle a disparu !! Les raquettes sur le dos, nous allons au **Lac de Roue** (gelé), puis à **Souliers**. Après un pique-nique ensoleillé nous prenons la route du retour, sans oublier que pendant tout le séjour, **Jacques** nous a initié à **la pratique du DVA**.

Françoise B.

COMMISSION MEDICALE

LE SYNDROME DES JAMBES SANS REPOS

(ou : Impatiences, SJRP, maladie de Willis-Ekbom)

C'est une maladie qui touche environ 10% de la population, en majorité féminine (2/3 des cas) et rarement les enfants. Elle se manifeste par un **besoin impérieux de bouger les membres** et survient pendant les périodes d'inactivité en position assise ou couchée. **Ces mouvements involontaires** touchent donc essentiellement les muscles des jambes et des extrémités.

Les symptômes. Ils sont caractérisés par :

- des fourmillements (sensations d'insectes se déplaçant sur la peau avec des démangeaisons)
- des picotements
- **un très fort besoin de bouger les jambes**
- des mouvements incontrôlés, le pied se tend et la jambe se plie (surtout en dormant ce qui provoque des micros réveils et altère la qualité du sommeil)
- des décharges électriques
- des sensations de brûlures
- des douleurs

Les causes :

on ne connaît toujours pas l'origine de la maladie. On sait toutefois qu'elle est favorisée par :

- une carence en Fer (à rechercher et à doser)
- un mauvais fonctionnement dans la production de Dopamine (qui est utilisée dans la transmission entre les cellules nerveuses)
- l'hérédité
- certains médicaments : neuroleptiques, lithium, antidépresseurs, antihistaminiques. Les troubles sont réversibles à l'arrêt du traitement
- la grossesse (surtout au 3ème trimestre)
- l'insuffisance rénale, le diabète

Le traitement :

- en cas de carence, **supplémentation en fer médicamenteuse** ou alimentaire : viande rouge, abats, fruits de mer, lentilles, sésame, soja, chocolat noir, spiruline,...
- **pas d'excitants le soir** (café, thé, alcool,...)
- pour les formes invalidantes, le traitement est toujours limité car les médicaments prescrits ont de forts effets secondaires
- en cas d'insomnie, le médecin peut prescrire en période fractionnée un léger somnifère qui a un effet relaxant sur les muscles.

Et n'oubliez pas : du sport, et toujours du sport de façon raisonnée et en évitant le soir avant le coucher.

Claudine GANQUET

