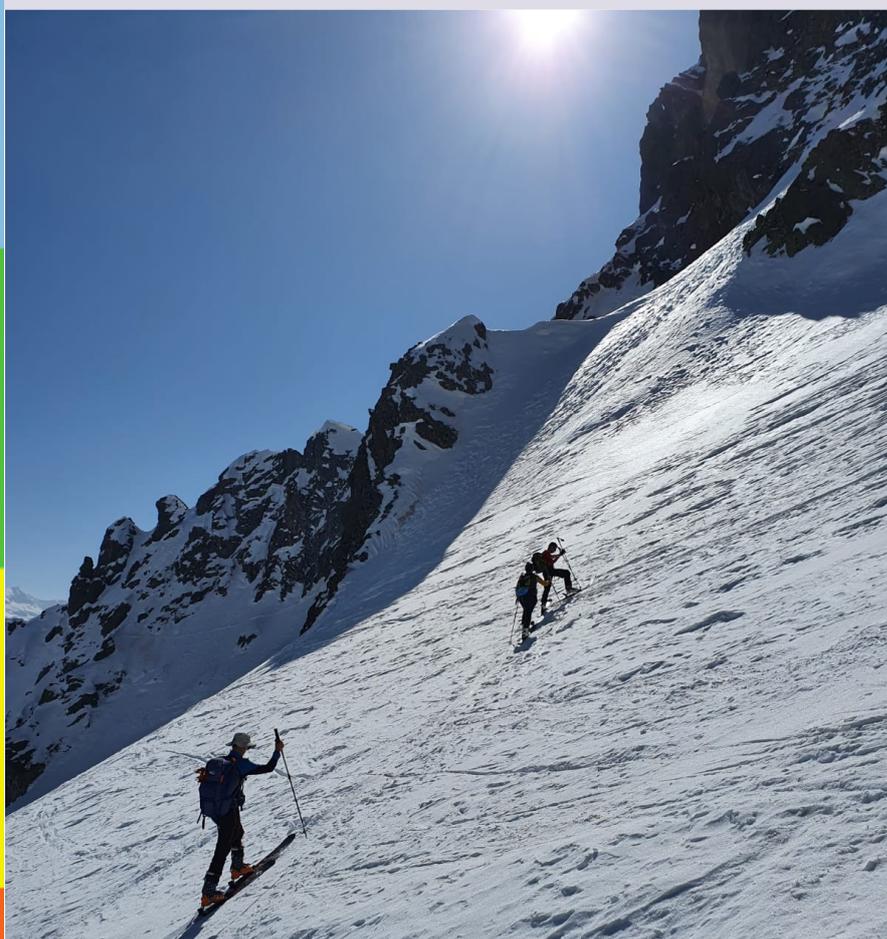


Programme 2021-2022

Section alpine LGBT+

Grimpe et Glisse



L'asso Grimpe et Glisse est membre de



<https://grimpeglisse.org/>
alpine@grimpeglisse.org



QUI SOMMES-NOUS ?

Le groupe Grimpe et Glisse (GGG) est un **club national sportif LGBT+** (lesbien, gay, bi, trans, etc.), mixte, ouvert à tous et à toutes sans discrimination de sexe, d'origine ou d'orientation. La plupart des membres sont homos mais ce n'est pas une condition sine qua none. Par ailleurs, nous ne demandons à personne son orientation sexuelle.



GGG a été créé en 1994 par quelques passionné·e·s de la montagne, afin d'organiser des **sorties sportives de montagne à prix coûtant**, en été comme en hiver, et dans la meilleure ambiance. Aujourd'hui, GGG propose du ski alpin, du snowboard, du ski de fond, du ski de randonnée & splitboard, de l'alpinisme, de la randonnée pédestre en montagne, de l'escalade, des activités de montagne tout au long de l'année.

Les sorties comme les séjours sont proposés par des organisateurs et des organisatrices **bénévoles** de l'association. Pour les sorties plus engagées, GGG propose des sorties accompagnées par des **professionnels agréés** (guides de haute montagne, BE).

Nous ne faisons pas de compétition. Pourtant, cela n'empêche pas certain·e·s d'entre nous d'avoir un excellent niveau. Souhaitant ouvrir la montagne à tou·te·s, nous sommes ouverts à tous les débutant·e·s. Notre but est le **plaisir** et la **convivialité**, mais nous avons à cœur de former les pratiquant·e·s et les encadrant·e·s afin qu'ils gagnent en confiance et autonomie.

L'existence de la *section alpine* au sein de GGG en partenariat avec la **FFCAM** (Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne) permet aux membres de pouvoir bénéficier d'un cadre légal afin de progresser, de transmettre et d'organiser des sorties en toute sécurité.



LES VALEURS

Reprenant les mots de la **Fédération Sportive LGBT+** dont GGG est adhérent, voici les raisons qui nous ont motivés à créer un club spécifiquement LGBT+ (sans exclure aucune des personnes ne se reconnaissant pas dans l'acronyme) :



- L'**organisation, le développement et la coordination de la pratique des activités sportives et physiques** dans un cadre explicitement ouvert et bienveillant à l'égard des personnes LGBT, sans exclure toute autre personne,
- La **lutte et la sensibilisation contre toutes les formes de discriminations** et notamment les discriminations liées au sexe, à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre, dans le sport, par le sport,
- La **promotion du sport**, de la pratique sportive et des activités physiques auprès des personnes LGBT, notamment comme moyen d'acceptation de soi et d'inclusion sociale et comme facteur d'amélioration de l'état de santé,
- La **formation, la sensibilisation et le perfectionnement des cadres techniques**, des juges et des arbitres des disciplines sportives dans le cadre de la lutte contre les discriminations liées au sexe, à l'orientation sexuelle ou à l'identité de genre ou au statut sérologique.

Il s'agit de proposer à tou·te·s un cadre bienveillant et convivial pour pouvoir évoluer au sein d'un « havre de paix » pour être soi-même. La fierté pour mieux s'accepter, mais aussi la solidarité et la visibilité accompagnent chacun des membres de GGG.

Enfin, le Groupe Grimpe et Glisse est le tout premier club LGBT+ en France à proposer des activités engagées de montagne dans un cadre associatif !!

QUELQUES MOTS DU PRÉSIDENT...

« Je suis très fier et heureux de contribuer, avec une équipe formidable, à l'épanouissement de la montagne LGBT+, dans toute sa diversité. Notre double appartenance à la Fédération Sportive LGBT+, ainsi qu'à la Fédération Française des Clubs Alpins de Montagne, unique et précieuse, nous offre toutes possibilités de partage du monde de la montagne. », Renaud Loeb.

GGG section alpine
Une section de l'association
Groupe Grimpe et Glisse

BUREAU GGG

Président : Renaud Loeb
Secrétaire : Dominique Deligand
Trésorier : Philippe Rabut
Trésorier adjoint : Serge Robin

BUREAU GGG SECTION ALPINE

Présidente : Claire Fleury
Président adjoint : Yann Fleitour
Secrétaire : Hadrien Regent
Trésorier : Philippe Rabut

CONTACT

alpine@grimpeglisse.org

CRÉDIT PHOTOS

Yann, Claire, Hadrien, Fabien, Sandrine, Alexandre, Carole

1ère page : montée de Brèche fendue (Belledonne) / Dentelles de Montmirail / alpinisme glacière au Grand Paradis

Pour accéder au site web
scanne-moi !



Sandrine godille avec grâce dans la descente de la Tête de Fer (Ubaye)

ADHÉRER

UN CLUB POUR QUI ?

Tout le monde peut adhérer à la *section alpine* de GGG ! Que vous soyez **débutant-e** ou **expérimenté-e**, il suffit d'être motivé-e pour pratiquer des sports de montagne engagés, découvrir de nouveaux espaces en montagne, faire des expériences inédites et partager des moments conviviaux.

Un **bon niveau physique général** est toutefois demandé afin de ne pas "décrocher" trop vite lors des sorties. Les sports de montagne sont souvent très exigeants physiquement même si nous nous efforçons de pratiquer de la rando plaisir avant tout. Dans tous les cas, nous prenons en compte l'expérience et le niveau de chacun-e.

Nous proposons des sorties à niveaux différenciés, de débutant à confirmé. Des sorties plus engagées ou d'apprentissage spécifique sont proposées avec des **guides de haute montagne**.

COMBIEN CA COÛTE ?

La cotisation au Groupe Grimpe et Glisse (« part Club ») est suffisante si vous êtes

- uniquement **pratiquant-e du ski de piste, de fond, randonnée pédestre**
- **déjà adhérent-e d'un club affilié FFCAM** et souhaitez pratiquer les sports de la *section alpine*

Pour tous les autres cas de figure, vous devez vous acquitter en plus de la **part Club**, de l'**adhésion à la section alpine** et de ou des **assurances facultatives** (mais fortement recommandées) correspondant à vos besoins :

PRIX PAR CATEGORIE 2021-2022

Cat.	Conditions à remplir au 1er janvier 2022	Définition	Part Club GGG (à minima)	Part section alpine ⁽¹⁾	Assurance(s) facultative(s)
T1	Membre titulaire de plus de 24 ans	né(e) avant le 01/01/1998	20 €	49,30 €	cf. ci-dessous
C1	Conjoint·e de membre titulaire dans le même club			33,20 €	
J1	Jeune de 18 à 24 ans	né(e) le 01/01/1998 ou après mais avant le 01/01/2004		37,90 €	
E1	Enfant de membre de 18 à 24 ans dans le même club	né(e) le 01/01/1998 ou après mais avant le 01/01/2004		27,00 €	
A1	Membre de plus de 65 ans et cafi·ste depuis plus de 10 ans sans interruption	né(e) avant le 01/01/1957 et inscrit au CAF avant le 01/09/2012		40,00 €	
P1	Professionnel·e·s de l'encadrement des disciplines sportives listées à l'article 2 des statuts de la FFCAM	sur présentation de la carte professionnelle délivrée par le ministre chargé des sports		45,00 €	

⁽¹⁾ adhésion FFCAM + assurance Responsabilité Civile / Défense Recours obligatoire

TARIFS ASSURANCES FACULTATIVES 2020-2021

1.1	Assurance de Personne et Assistance Secours France / UE / Maroc (cat. T1, C1, A1, P1)	Facultative	+ 20,80 €
1.2	Assurance de Personne et Assistance Secours France / UE / Maroc (cat. E1 & J1)		+ 17,00 €
2.1	Individuelle Accident Renforcée ⁽²⁾	Facultative et à condition	+ 39,00 €
2.2	Individuelle Accident Renforcée ⁽²⁾ pour bénévole (adhérent saisi dans les «Fonctions»)	d'avoir souscrit l'Assurance de Personne et Assistance Secours	+ 20,00 €
3	Extension Monde Entier		+ 97,00 €

⁽²⁾ y compris dommages aux matériels sportifs

Afin de contribuer au financement des formations des encadrants, du matériel (cordes, DVA, etc.) et des sorties avec des pros à prix coûtant, une modeste participation est demandée à chaque sortie (environ 5 €/jour).



QUELQUES PRÉ-REQUIS AFIN DE PRATIQUER EN TOUT SÉRÉNITÉ...

En escalade en extérieur : maîtriser l'escalade en salle : savoir grimper en tête, savoir assurer. Mais également, savoir poser des dégaines, savoir poser un relais, connaître les manipulations de relais, savoir faire un rappel. Ces éléments seront revus avant la sortie.

En alpinisme : une bonne condition physique et la solidarité. Nous serons attaché·e·s sur le même brin de corde ! Les sorties pour les débutant·e·s d'Alpinisme Facile sont ouvertes à ceux qui ont l'habitude de faire des longues randonnées difficiles en terrain montagnards. Nous vous formerons à l'autonomie, progression avec crampons et piolet, technique d'arrêt, encordement, assurage en mouvement, rappels... Pour les sorties d'alpinisme plus engagées, .

En ski de randonnée, est attendu un niveau minimum en ski, c'est à dire de savoir skier en toutes neiges sur de larges pentes d'au moins 30-35°. Si vous n'avez jamais pratiqué que le ski alpin mais êtes à l'aise sur une piste noire, cela n'est pas un frein à la pratique. Mais sachez que le ski de randonnée ne se pratique pas très souvent dans une belle poudreuse de cinéma...

Pour **adhérer** ou avoir plus de renseignements sur la police d'assurance, scanne-moi ou écris-nous : alpine@grimpeglisse.org



Yann dans la Crête des Besiers (Parc National d'Algaroste et Estany de Sant Maurici, Espagne)



Croix de Belledonne version Dépeauteuses...

LES ENCADRANTS



Claire (Annecy)

Initiatrice ski de randonnée
Randonnée alpine

« J'aime les treks en autonomie, les grands raids, le VTT, le ski de fond, buller au bord d'un lac sous ma tente, découvrir de nouveaux sports, les voyages par la montagne. J'ai démarré cette année une traversée des Alpes très « à ma sauce ». 10 ans que je rêve des Dépeuteuses... heu, d'une asso ski de rando LGBTQ+ ! »

Yann (Bordeaux)

Initiateur rando alpine,
Ski de randonnée,
Alpinisme

J'aime amener mes amis pour des aventures en hautes altitudes : randonnées glaciaires, raids à skis de randonnée, bivouacs dans la neige. Et j'embarque les skis de randonnées sur mon folding kayak pour traverser les fjords et grimper les sommets.

NOUS RECHERCHONS...

des bénévoles pour **encadrer** ou **co-encadrer**. Conditions :

- ✓ être majeur
- ✓ être très motivé-e par la pratique de groupe
- ✓ posséder un nombre certain d'années de pratique et un très bon niveau physique
- ✓ posséder des expériences d'encadrement ou de co-encadrement (entre amis par exemple)
- ✓ avoir suivi une formation NAI ou NA2 (pour le ski de randonnée ou l'alpinisme)
- ✓ avoir envie d'apprendre (= être prêt-e à suivre les formations adéquates)

mais aussi des bénévoles pour **développer d'autres activités** : canyon, spéléo, cascade de glace, etc. (en dehors des activités traditionnelles proposées par GGG, à savoir le ski de piste, la randonnée pédestre et raquettes, le ski de fond).

Si intéressé-e, CONTACTE-NOUS !

alpine@grimpeglisse.org

Pour en savoir plus sur l'encadrement au sein de GGG section alpine, scanne-moi !



Renaud (Paris)

Juste notre Président (sans qui rien n'aurait été possible!)

Passionné de montagne, je suis heureux de me rendre utile à la présidence de l'association, afin de partager ces sensations si extraordinaires qu'on éprouve en montagne. Je ne résiste pas à l'appel des crêtes et des sommets, en toutes saisons et par toutes les lumières.

Hadrien (Paris)

Escalade

Cascade de glace

Je pratique l'escalade depuis 4 années déjà. J'aime les fjords, les montagnes, les bons refuges. Globalement je suis autant adepte de la glisse que de la grimpe et j'aurai plaisir à vous emmener en grandes voies et en via ferrata.

LES CO-ENCADRANT-E-S

Sandrine (Chambéry)



Laurent (Lolo) (Grenoble)



Nicolas (Grenoble)



Benoît (Nice)



Renaud (Paris)



Petit exercice qui peut sauver des vies...



Yann et François-Luc dans la traversée du Grand Paradis

La section organise aussi des sorties avec des **guides de haute montagne** à prix coûtant.

LE PROGRAMME

1) Les activités proposées

Nous proposons pour l'instant un nombre restreint d'activités :

 **Les Dépeauteuses** = Ski de randonnée & splitboard
(à la journée ou en raid)

 Alpinisme
(à la journée ou en raid)

 Escalade / Via Ferrata
(en salle, extérieur, grandes voies)

Autres activités proposées ponctuellement au programme :

 Randonnée alpine
(à mi-chemin entre la randonnée en montagne sur sentier et l'alpinisme)

 Cascade de glace

 Vélo de montagne
(en partenariat avec les Déraillleurs)

 Stage de perfectionnement en ski et en ski hors piste
(à la demande / dans le cadre des activités traditionnelles GGG)

Les modules de progression sont indiqués par : 

Les événements spéciaux (AG, forum...) sont indiqués par : 

2) Choisir son niveau de difficulté

Nous avons fait le choix de proposer une cotation simplifiée des sorties comportant sur le **niveau physique** et le **niveau technique**, la cotation précise de la sortie étant du ressort de l'encadrant (cotation alpine, ski, etc.). En fonction de la combinaison des difficultés et du niveau des participants, l'encadrant peut décider d'y déroger, mais aussi de refuser des participants.

		Escalade (grandes voies)	Alpinisme	Ski de randonnée
Niveau physique		1 longueur (couenne)	D+ 600m max	D+ 600m max Effort de montée <2h30
		2 à 3 longueurs	D+ 1000m max	D+ 1000m max Effort de montée <4h
		4 à 5 longueurs	D+ 1600 max	D+ 1600 max Effort de montée <6h
		on ne les arrête plus...		
Niveau technique		4c ou moins	F	max Ski 2.x
		5a ou 5b	max PD	max Ski 3.x
		5c ou 6a	max PD+	max Ski 4.x court
		6b ou plus	max AD	max Ski 4.x soutenu (>150m)

3) Le bon matos

L'encadrant vous indiquera le matériel spécifique à apporter avec vous. La plupart du temps, celui-ci peut être loué. A minima, le matériel suivant est requis :

Ski de randonnée : DVA, pelle, sonde, skis, chaussures, bâtons, gants, lunettes, vêtements chauds, vivres de course (éventuellement : baudrier, longe, crampons, piolet, casque conseillé)

Alpinisme : baudrier, mousquetons, longe, casque, crampons, piolet(s), gants, lunettes, vêtements chauds, vivres de course

Escalade : baudrier, chaussures d'escalade, casque

Pour participer aux activités : contacter directement l'encadrant par mail à alpine@grimpeglisse.org



GGG SECTION ALPINE EN 2021 C'EST

...20 membres actifs répartis sur toute la France (et même la Suisse!), +30 sympathisants.

...une vingtaine de sorties (toutes catégories confondues) en 2021 avec 4 à 9 participants par sorties.

En ski de rando : 1 raid de 9 jours (GTA Mercantour-Ubaye), 1 raid de 3 jours (Vignemale, Pyrénées), 2 séjours de 2 à 4 jours (le Riviers d'allemond, St Gervais les Bains), des sorties à la journée en pagaille...

En escalade : des sorties en salle (Paris), un séjour de 4 jours aux Dentelles de Montmirail

En alpinisme : 2 sorties dans les Pyrénées (F+ et PD), 3 sorties en Italie et Suisse (PD+ et PD)



Pour en savoir plus les activités de GGG section alpine, scanne-moi



Dépeauteuses heureuses



Carole dans le pas Ouest du Mont Clapiers (Mercantour)

LE PROGRAMME

Attention : peut être modifié en dernière minute en fonction des conditions nivologiques, météorologiques, de la forme de l'encadrant, etc.



Inscriptions & informations, scanne-moi



2021

Septembre

	Samedi 11 Dimanche 12 (2j)	F+ / Pyrénées Pic du Balaitous 3144m Encadrant : Yann	 	Spécificité : nuit en grotte (à 2698m)
	Samedi 18 Dimanche 19 (3j)	Aravis Pointe percée, cheminées de Sallanches Encadrant : Renaud	 	Spécificité : bivouac au sommet / départ le vendredi
	Vendredi 24 Dimanche 26 (3j)	PD+ / Vanoise Grande Casse 3855m Encadrant : Yann	 	Spécificité : bivouac

Octobre

	Dimanche 10 (0,5j)	Facile / Région parisienne Viaduc des Fauvettes Encadrant : Hadrien	 	Spécificité : le lendemain de l'AG GGG !
	Samedi 16 Dimanche 17 (2j)	Facile / Pyrénées Haut Ariège Pic d'Estats 3143m en boucle Encadrant : Yann	 	Spécificité : bivouac sous tente
	Samedi 30 Lundi 1 nov. (3j)	PD- / Pyrénées Haut Luchonais Perdiguère 3222m Encadrant : Yann	 	Spécificité : refuge non gardé

Novembre

	jeudi 11 Dimanche 14 (4j)	Facile / Pyrénées Orientales Sources d'eau chaude Encadrant : Yann	 	Spécificité : itinérance et baignade
--	---------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------	------	--------------------------------------

Décembre

	Samedi 11 Dimanche 12 (2j)	Facile / Pyrénées Gavarnie Stage neige & avalanches / initiation Encadrant : Yann	 	Spécificité : gîte au village de Gavarnie
	Samedi 18 Dimanche 19 (2j)	Facile / Belledonne Stage neige & avalanches / initiation Encadrante : Claire	 	



LE PROGRAMME

Attention : peut être modifié en dernière minute en fonction des conditions nivologiques, météorologiques, de la forme de l'encadrant, etc.



Inscriptions & informations, scanne-moi



2022

Janvier

	Samedi 7 Dimanche 8 (2j)	Facile / Lauzière <i>Sortie facile ski de randonnée</i> Encadrante : Claire		
	Samedi 15 Dimanche 16 (2j)	Facile / Pyrénées <i>Pic d'Ardiden (2988m)</i> Encadrant : Yann		

Février

	Samedi 12 Lundi 14 (3j)	Facile / Pyrénées Néouvielle <i>St Valentin dans la neige</i> Encadrant : Yann		
	Samedi 26 Dimanche 27 (2j)	Facile / WE dans la Yaute <i>Chaîne des Aravis ou Reine des Avachies ?</i> Encadrante : Claire		

Mars

	Samedi 5 Lundi 14 (10j)	Engagé / Grande Traversée des Alpes <i>N°2 / de Barcelonnette à Modane</i> Encadrante : Claire		Spécificité : uniquement personnes autonomes
 	Mercredi 23 Dimanche 27 (5j)	Facile / Haute Maurienne <i>Semaine multi-activités</i> Encadrants : nombreux		



LE PROGRAMME

Attention : peut être modifié en dernière minute en fonction des conditions nivologiques, météorologiques, de la forme de l'encadrant, etc.



Inscriptions & informations, scanne-moi



2022

Avril

	Samedi 2 Lundi 4 (3j)	Facile / Queyras À définir Encadrante : Claire		Spécificité : en étoile autour du gîte
	Samedi 16 Lundi 18 (3j) Pâques	Peu Difficile / Pyrénées Gavarnie Cylindre du Marboré 3248m Encadrant : Yann		Spécificité : bivouac sur neige à 3009m
	Jeudi 28 Dimanche 1 (4j)	Sormiou Escalade à Sormiou Encadrant : Hadrien		Spécificité : couenne ou grande voie

Mai

	Vendredi 13 Lundi 16 (4j)	Aux origines du Rhône Haut Valais Encadrante : Claire		Spécificité : en étoile autour du refuge
	Samedi 21 Samedi 28 (7j)	Au coeur des dentelles Dentelles de Montmirail Encadrant : Hadrien		Spécificité : gîtes au coeur des dentelles
	Jeudi 26 Lundi 30 (4j) Ascension	Facile / Espagne Bardernas Le grand Canyon version espagnole Encadrant : Yann		Spécificité : camping et VTT en partenariat avec les Dérailleurs

Juin

	Samedi 4 Lundi 6 (3j)	AD / Pyrénées Atlantique Falaise d'Arguibelle / Taillante Pène Sarrière Encadrant : Yann		Spécificité : double activité, vertigineux en camping
--	-----------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	-------------------------------------------------------

Août

	Début Août (4j)	Grimpe en Beaufortain Pierramenta / ViaFerrata Rocher du vent Encadrant : Hadrien		
--	--------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--

