GRIMPE &GLISSE

La montagne LGBT+















Grimpe & Glisse est membre de :





LES ENCADRANTS ET LES ORGANISATEURS

Grimpe et Glisse fonctionne par l'implication d'organisateurs de séjours et de weekends et d'encadrants des activités FFCAM (ski de randonnée, escalade en site naturel, grande voie, alpinisme, canyoning).

Claire (Grenoble)

Co-Présidente - Initiatrice ski de randonnée & Randonnée alpine

J'aime les sports de montagne de manière générale, et particulièrement les treks en autonomie en été comme en hiver, l'observation de la nature et aurai grand plaisir à faire découvrir et partager ma passion. J'ai démarré en mars 2021 une traversée des Alpes très « à ma sauce » et anime les « Dépeauteuses », un groupe de ski de randonnée LGBT+ en AURA qui a intégré GGG en 2021.



Mathilde (Grenoble) Initiatrice ski de randonnée – Canyoning – Spéléo

J'encadre au GUCEM depuis 2017 et j'ai plaisir à encadrer chez Grimpe & Glisse à l'occasion.

Hadrien (Paris)

Initiateur SAE - randonnée alpine

Je pratíque l'escalade depuís 2017 et le skí de randonnée depuís 2016. J'aíme les fjords, les montagnes, les bons refuges. Autant adepte de la grímpe que de la glísse et j'auraí plaísir à vous emmener en arrête et en vía ferrata.

Renaud (Paris)

Co-Président - co-encadrant skí de randonnée

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.



NOUS RECHERCHONS...

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

GRIMPE &GLISSE

- ✓ 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 NA1 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!

contact@grimpeglisse.org

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





Yann (Bordeaux)

Initiateur rando alpine - Ski de randonnée - Alpinisme

J'aime amener mes amís 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



au Viaduc des Fauvettes

Aude (Paris)

Initiatrice SAE

Je suis une fana de l'ultratrail

et adepte de l'escalade en salle et

en bloc. Vous me verrez souvent



Olivier (Paris)
Initiateur SAE
Mon plaisir c'est la
salle d'escalade bloc
comme voie. Les
salles parisiennes
n'ont plus de secret
pour moi.

Alberto -

Initiateur SAE -

J'aíme l'escalade maís je prend du plaísír à skíer et à contempler la

(Paris)

Secrétaire

montagne.



Tom (París) Organísateur séjour Skí de fond à Autrans-Méaudre



Ronan (París)
Initiateur SAE
Mon plaisir à moi
c'est quand ça grimpe
puis que ça glisse.



Nícolas (Grenoble) Encadrant Skí de randonnée

J'aime la montée, mais encore plus la descente.



Sandrine (Chambéry) Encadrante Skí de randonnée

Matthías (París)
Initiateur SAESNE-GV
Passionné d'escalade,
de skí de randonnée et
de montagne venu
d'outre Rhín.





Benoît (Nice) Encadrant Ski de randonnée

Hâte de vous emmener dans le Mercantour sauvage!





fantastique ... c'est magique!

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.

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 débutantes. 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 affiliée à 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.

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 DE LA COPRÉSIDENCE...

Nous sommes très fiers 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.



BUREAU GGG

Présidents: Renaud L. & Claire F. Secrétaire . Dominique D. Trésorier: Philippe R. Trésorier adjoint : Serge R. contact@grimpeglisse.org

BUREAU GGG SECTION ALPINE

Présidente : Claire F. Président adjoint : Yann F. Secrétaire : Hadrien R. Trésorier : Philippe R. alpine@grimpeglisse.org







V14 Oct. 2022 p.3/9

LES SPORTS D'HIVER



Le ski alpin, activité fondatrice de notre association

Le ski alpin a été la première discipline de Grimpe et Glisse lors de sa création.

séjours de piste se déroule généralement sur une semaine ou un long week-end. Des chalets ou appartements nous accueillent où tout le monde participe à l'organisation des repas et des différentes tâches après la journée.

Le maître mot « à prix coûtant » et la gestion en collectivité permet de réduire la note avec en prime la convivialité. Les frais de transport, location de matériel, forfait de ski, et autres, sont à la charge de chaque participant.e en sus du prix estimatif.

Nous essayons de skier toutes et tous ensemble. Les débutants peuvent de leur côté suivre des cours hors de l'association et nous rejoindre sur les pistes et lors des haltes du midi dans les restaurants d'altitude ou pour les plus chevronné.e.s. sur les bords de pistes avec leur panier repas.

Tignes/Val d'Isère, Hauteluce. Les Trois Vallées. Serre Chevalier. Valloire, La Clusaz... sont les principales stations qui font l'objet de séjours récurent.

Quelques témoignages des saisons passées :

Les Trois Vallées Notre lieu de prédilection est celui des Menuires, une des sept stations de ce domaine d'exception: courchevel, Méribel, les Ménuires, Val Thorens, Brides les Bains, St Martin de Belleville, Orelle. Parfois le turbo est nécessaire pour revenir en fin de journée après avoir écumé son immense espace pour retrouver le chalet privatif dit par certain.e.s premium'.

Serre Chevalier

ces dernières années, c'est la formule gîte qui a été adoptée. Accueil sympathique des propriétaires et hébergement fréquenté par d'autres skieurs et skieuses. Le nombre de jours pouvait se faire à la carte et plusieurs disciplines sont possibles dont les raquettes et le skí de fond.

valloire Station de moyenne montagne située à 1430 m. un beau domaine skiable situé de 1500 m à 2600 m pour 150 km de pistes sur les domaines de valloire et valmenier.



GGG ski alpin Une section de l'association Groupe Grimpe et Glisse

contact@grimpeglisse.org

Crédit photos, de haut en bas : Tignes, Hauteluce (Dominique), Les Trois Vallée, le Bettaix (Vincent),







Le ski de fond

Le ski de fond alternatif et skating sont des activités organisées entre deux gîtes d'étapes ou en étoile. Les séjours fonctionnent sur le même principe que pour le ski alpin.

Les Rousses dans le Haut-Jura ont longtemps été un terrain de prédilection. Cette année ce sera à Autrans dans le Vercors.





LES SPORTS D'HIVER (suite)



Le ski de randonnée

Activité organisée dans le cadre de la section alpine (réservée aux licencié·e·s FFCAM). Le club propose via ses encadrants des week-ends et sorties tout au long de la saison d'hiver. Ces séjours sont d'intensité et de technicité variées.

Au court de la saison est prévu au moins une session de formation NA1 (neige avalanche Niveau 1) constitué d'un soirée théorique + un WE de pratique pour initier les nouveaux·elles pratiquant·e·s, mettre en situation de recherche en avalanche et rappeler aux dangers de la montagne l'hiver hors des pistes de ski.

Attention: pour les débutants au club et celles et ceux n'ayant pas suivi de formation NA1 depuis plus de 2 ans, la participation à la session NA1 complète (soirée théorie + WE pratique) est obligatoire pour pouvoir participer aux sorties ski de randonnée de la saison!

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 le ski de randonnée 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 ou sur des pistes damées.

Les sorties sont précédées d'une réunion d'explication et de vérification devant permettre à l'encadrant e d'avoir un premier contact avec les participants qu'il ou elle ne connaîtrait pas, de vérifier leur niveau théorique et la liste du matériel requis pour la sortie (à acheter ou à louer le cas échéant).

Les encadrants GGG de la section alpine affectionnent particulièrement les séjours sur 2 ou 3 jours, cela permet de mieux faire connaissance, découvrir l'ampleur d'un massif, passer des moments conviviaux, s'adapter aux pratiquants.

Le covoiturage au sein de GGG est de rigueur ! Et peut-être à l'avenir que certains se sentiront d'organiser des sorties vélo+ski. Envie d'en savoir plus ? Contactenous !

Nous allons partout où nos envies nous portent (ou presque) ! Ci-dessous, les sorties de l'an dernier :

Dans les Alpes : Aravis : Charvin (2407 m), Tournette (2351 m) / autour du Buet : Pointe de la Terrasse (2734 m) / Ecrins : col des Queyrettes (3135 m) / Taillefer, Chartreuse, Belledonne... Mais aussi dans les Pyrénées : Réserve naturelle du Néouvielle, Gavarnie - Cylindre du Marboré (3335 m)...

Et puis, ce sont aussi des raids : 2nde traversée de la GTA « Grande Traversée des Alpes » qui a permis à 8 intrépides Dépeauteuses de rejoindre Modane au Valsavarenche en Italie en 5 jours (sur 9 prévus – faute de neige en Italie !)

A découvrir sur notre site rubrique « récits ».





Les « Dépeauteuses », groupe de randonneurs & randonneuses à ski, a vu le jour dans les Alpes autour de Claire qui l'a animé quelques années avant d'intégrer Grimpe et Glisse. Aussi ne soyez pas étonné d'entendre traîner ce mot dans le massif.

PS: on dit un dépeauteuse, une dépeauteuse.

alpine@grimpeglisse.org

Crédit photos : Benoît, Ricou, Lolo





GRIMPE & GLISSE, C'EST AUSSI EN ÉTÉ & EN MI-

GGG propose des séjours autour d'une ou plusieurs activités lors des séjours été/printemps. Ces séjours se déroulent parfois sur plus d'une semaine. Les gîtes sont les lieux de prédilection pour la halte de fin de journée mais certaines nuits à la belle étoile peuvent être prévues.

Comme pour les activités d'hiver le maître mot « à prix coûtant » et la gestion en collectivité permettent de réduire la note avec en prime la convivialité.

Les frais de transport, location éventuellement de matériel autres, sont à la charge de chaque participant.e en sus du prix estimatif.

itinéraires sont préparés longtemps à l'avance avec des programmes biens détaillés, lieux, gîtes, dénivelés



La randonnée alpine

Qu'elle soit sur sentiers ou hors sentiers. La randonnée alpine est simple et vous permet de gravir un grand nombre de cols, sommets et pics sans autre chose que vos chaussures de randonnée ou de trail. Les bâtons peuvent néanmoins aider à l'équilibre, à pousser dans la monter et à amortir la descente.

Plusieurs organisateurs pratiquent cette activité avec bivouac, d'autres préfèrent le confort des refuges ou des chalets.



L'alpinisme

Qu'il soit rocheux ou glacière, l'alpinisme requiert un bonne condition physique et la solidarité. Nous sommes 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 we! de faire des longues randonnées difficiles en terrain montagnard.

Quelques témoignages des lieux écumés par GGG

Rendez-vous fin août pour partager des journées de randonnée, descente en raft sur La Grave, et VTT. Découvrir ou redécouvrir les charmes de la Maurienne : Lac des Cerces, Combe des Aiguilles d'Awes, refuge de Terre Rouge. Certains se sont envoyés en l'air pour un baptême en ULM! Beau temps et de copieux repas pour un séjour nouvelle formule.



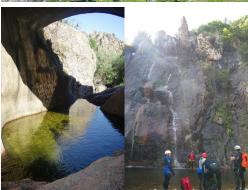
Valloire, Séjour multi-activités Après la pratique du ski alpin, des séjours pendant les beaux jours se sont organisés. S'y sont rajoutés au fil des années la randonnée en haute montagne, le canyoning et à titre épisodiques des sorties atypiques comme la chasse aux champignons sans oublier notre traditionnel week-end de juin à la Maison des Amis de Bonneuil en juin (Picardie).

contact@grimpeglisse.org

Crédit photos: Christophe, Bruno, Dominique. D, Dominique J, Vincent









Randonnée Tour du Viso et connecté.

Faire une boucle d'une semaine autour du Mont viso c'était comme une parenthèse enchantée.

Chaque matin, novice, j'apprends l'équilibre sur les chemins tortueux, l'utilité des bâtons de randonnée, le nom des fleurs et quelques poésies au passage. Je croise les bouquetins, chamois et autres marmottes à portée d'objectifs.

La variété des paysages, des fleurs; Annette, gérante franco-italienne du refuge du pian del rey et sa soirée polenta aussi exubérante et généreuse qu'elle...

J'oublie le temps, les distances et les pieds dans la neige, nous montons à 3020. Alors non ce n'est pas moi qui me plaindrai de l'absence de wifi dans les refuges et pourtant je ne me suis jamais senti autant connecté... à la

Nous vous formerons à l'autonomie, progression avec crampons et piolet, technique d'arrêt, encordement, assurage en mouvement, rappels.

La maison de Bonneuil - week-end, en Picardie en juin

Séjour historique de GGG basé sur la convivialité.

La maison de Bonneuil! C'est tout un programme!

Son jardin idyllique avec ses bananes en formation! Ses roses largement épanouies, comme les convives, rendant l'atmosphère locale parfumée comme si on était au paradis.

Ses oiseaux qui gazouillent hystériquement dans les arbres, de voir autant de beaux spécimens faire trempette dans la piscine.

Son dîner au clair de lune ! Un peu frisquet mais le vin aidant, on en a oublié la fraîcheur du soir.

Un moment de grand plaisir à partager et entre deux averses on ramasse les matelas, on ressort les matelas, On ne sait plus où donner de la tête, on en oublie de manger, mais pas de s'hydrater.

L'ESCALADE : ACTIVITÉ HISTORIQUE DE GGG



Escalade en structure artificielle d'escalade (SAE)

Le club propose un rendez-vous hebdomadaire régulier les samedis après midi à Arkoze Murmur à Pantin.

Des séances d'initiation sont prévues pour intégrer les novices et faire progresser les adeptes. La salle loue les chaussons et les baudriers si besoin pour votre première séance.

Chaque rendez-vous est l'occasion d'un échange entre grimpeurs et grimpeuses, d'un goûter ou d'un café dans l'après midi.

Le club permet à ses membres de bénéficier d'une réduction sur l'achat d'entrée à hauteur de 7€ l'unité au lieu de 13,5€ (pour 10 entrées) ou 16€ (l'unité).

Un forum de discutions est utilisé via SLACK réservés aux membres, pour se donner rendezvous et proposer des sorties à d'autres moments de la semaine, dans d'autres salles.







Escalade site naturel extérieur (SNE) & grande voie (GV)

Activité organisée par la section alpine du club (réservée aux licencié·e·s FFCAM). Le club via ses initiatrices et initiateurs propose des week-ends et sorties pour faire de la couenne (une longueur) ou grande voie (plusieurs longueurs).

En plus de vos baudriers et chaussons, il vous faudra vous munir de cordes, dégaines, longe double.

prérequis, il faut savoir maîtriser l'escalade en salle : savoir grimper en tête, savoir assurer. Mais également, savoir poser des dégaines, savoir faire un rappel, une réchappe, installer une moulinette. Ces éléments seront revus avant la sortie.

Pour la grande voie, vous devez en plus savoir poser un relais et connaître les manipulations de relais.





Via Ferrata

Activité organisée par la section alpine (réservée au licencié·e·s FFCAM).

Baudrier, casque et longe de via-ferrata seront vos prérequis ainsi qu'une paire de chaussure adéquate.



L'escalades est une activité de club depuis plus de 20 ans. Aujourd'hui cette pratique est encadrée dans le cadre de la FFCAM par des initiateurs et initiatrices formés à cet effet.

escalade@grimpeglisse.org

Crédit photos: Hadrien, Olivier, Mathias, David, Baptiste. Cécile







RÉSUMÉ DES ACTIVITÉS DE GRIMPE & GLISSE

Activités principales



Ski alpin (de piste)



Escalade



Ski de randonnée



Randonnée pédestre

Autres activités proposées



Randonnée alpine & alpinisme rocheux



Alpinisme glacière & cascade de glace



Ski de fond



Via Ferrata



Vélo de montage



Séjour multi-activités

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). 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
	O	1 longueur (couenne)	D+ 600m max	D+ 600m max Effort de montée <2h30
Niveau	\circ	2 à 3 longueurs	D+ 1000m max	D+ 1000m max Effort de montée <4h
physique	000	4 à 5 longueurs	i longueurs D+ 1600 max	
	0000	on ne les arrête plus		
	A	4c ou moins	F	max Ski 2.x
Niveau	M	5a ou 5b	max PD	max Ski 3.x
technique		5c ou 6a	max PD+	max Ski 4.x court
		6b ou plus	max AD	max Ski 4.x soutenu (>150m)

Le bon Matériel

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, casque, skis, chaussures, bâtons, gants, lunettes. vêtements chauds, vivres de course

lunettes, vêtements chauds, vivres de cour (éventuellement : baudrier, longe, crampons, piolet)

Alpinisme baudrier, mousquetons, longe, casque, crampons, piolet(s),

gants, lunettes, vêtements chauds, vivres de course

Escalade baudrier, chaussures d'escalade, casque, assureur (ex :

reverso), dégaines, longe double

Le calendrier

Dans le calendrier :

- Les modules de formation permettant de progresser sont indiqués par :
- Les événements spéciaux (AG, forum...) sont indiqués par :

Ne ratez pas la présentation du programme 2022-2023 le mercredi 26 octobre 2022 à 20h00 via zoom !!



GGG SECTION ALPINE EN 2022 C'EST

... 42 membres actifs répartis sur toute la France (et même la Suisse!), une vingtaine de sympathisants.

... une vingtaine de sorties (toutes catégories confondues) en 2022 avec 3 à 18 participants par sorties.

... en ski de rando : 1 raid de 5 jours (Vanoise), 1 raid de 3 jours (Vignemale, Pyrénées), 2 séjours de 2 à 4 jours (le Riviers d'allemond, Aravis), des sorties à la journée en pagaille...

... en escalade : des sorties en salle (Paris), un séjour de 4 jours aux Calanques de Sormiou

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

... multi-activités : à Pelvoux (ski de radonnée, escalade, via-ferrata ; ski alpin)



ADHÉRER

Pour adhérer au Groupe Grimpe et Glisse, il faut sur le site web :

- Prendre connaissance du règlement intérieur
- Prendre connaissance des assurances proposées par la FFCAM

2 possibilités s'offrent alors à vous :

L'adhésion simple

- Cette adhésion concerne les activités de ski de piste, de ski de fond, d'escalade en salle et de randonnée pédestre
- Cette adhésion ne comporte pas d'assurance. Les références de votre propre assurance (Responsabilité Civile, défense recours, assistance médicale et rapatriement) pour les activités adaptées à votre pratique vous seront demandées
- Envoyer le bulletin de l'adhésion à tresorier@grimpeglisse.org
- Montant de l'adhésion GGG : 20 €, à régler
 - Soit par virement sur le compte Crédit Mutuel de Grimpe et Glisse.
 Demander l'IBAN-RIB par e-mail à tresorier@grimpeglisse.org
 - Soit sur le site helloasso.com

L'adhésion à Grimpe & Glisse « section Alpine » de la FFCAM

- Cette adhésion concerne toutes les activités, y compris celles de hautemontagne
- Cette adhésion comporte l'adhésion à GGG et à la FFCAM, et les assurances proposées par la FFCAM
- Le montant de l'adhésion est variable selon les garanties d'assurances souhaitées. Les 2 cas les plus fréquents sont les suivants :
 - GGG + FFCAM + assurance obligatoire = 71,40 €
 - GGG + FFCAM + assurance obligatoire + facultative = 92,70 €
- Inscription directement sur le site de la FFCAM. Pour toute question relative à l'adhésion FFCAM, pour le choix des options et des assurances, n'hésitez pas à envoyer un e-mail à alpine@grimpeglisse.org

Cas particulier de la double-adhésion FFCAM

Si vous êtes déjà adhérent à un autre club de la FFCAM, vous ne réglez que la part de 20 € (adhésion simple à GGG), et gardez tous les avantages des 2 clubs. Demander le formulaire de la double-adhésion, et régler directement sur le compte « Crédit Mutuel ». La mise à jour du fichier FFCAM sera effectuée par nos soins.

Rappel des documents et liens utiles

- → Règlement intérieur
- → Brochure des assurances FFCAM
- → Avantages liés à l'adhésion à la FFCAM
- → Lien pour adhésion FFCAM
- → Fiche d'adhésion Grimpe-Glisse 2022-23
- → Lien pour règlement par HelloAsso

Autres contributions

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 (c'est à dire 5 €/j).



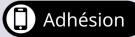
QUELQUES AVANTAGES DE LA LICENCE FFCAM :

- Pratique possible aux activités suivantes de Grimpe & Glisse :

Escalade en extérieur (SNE, GV) Ski de randonnée Alpinisme Randonnée Alpine Via Ferrata

- Accès aux stages et formations organisés par les clubs FFCAM
- Pour tous, dans les refuges gérés par la FFCAM (50% de réduction pour les nuitée – hors repas et consos)
- Des réductions dans les refuges des clubs alpins européens (selon accords de réciprocité)
- Réduction de 18 % au Vieux Campeur (hors promo, hors librairie, hors révision du matériel, hors achat de carte Vieux Campeur)
- Réduction du tarif des forfaits dans une grande partie des stations des Pyrénées









G R A M M Щ

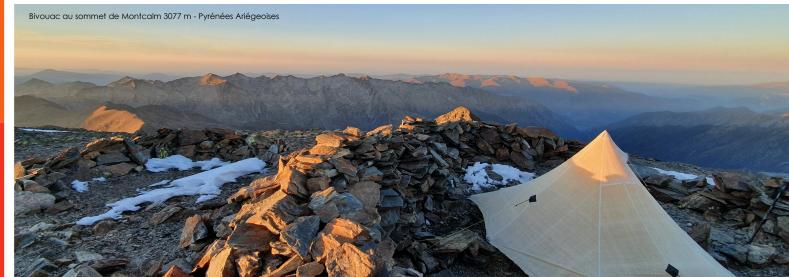




			Dates Durée Coeur			N		Massif /			
	Da	ates (jours) Coeur Montagne Titre de la sortie		Titre de la sortie	Région Encadrant-e-s		Spécificité				
	Oct	obre	e								
**	29/10	01/11	4	000		Pic Perdiguère (3222 m) et autres sommets du Haut-Luchonnais (Pyrénées)	Haut- Luchonnais (Pyrénées)	Yann	WE de la Toussaint En étoile autour du refuge non gardé du Portillon		
	Novembre										
7	06/11	06/11	1			Escalade et manipulation de cordes à Saint-Maximin	Oise (IdF)	Olivier, Yann	Préparation sortie à la Dent d'Orlu		
↑	11/11	13/11	3	000		La Dent d'Orlu	Pyrénées Ariégeoise	Yann	Autour d'Ax-Les-Termes, cordées de plusieurs niveaux		
	23/11	23/11	1			Apprends à entretenir ton matos !	Grenoble (Alpes)	Claire	à 19h00 Amène tes skis, tes peaux et du matos de fartage-affutage (si tu as) + l'apéro		
	30/11	30/11	1			Formation théorique NA1	En visio	Claire, Yann	à 20h Obligatoire pour tou'te's les nouveaux / nouvelles / des révisions pour les autres		
	Déc	em	bre								
N.	8/12	12/12	5			Premières neiges à Tignes	Haute- Tarentaise (Alpes)	Dominique	Pour les accrocs impatients, WE d'ouverture élargi pour les premières neiges. Appartement en duplex au dernier étage d'un immeuble surplombant le Lac donne une vue complète sur le domaine et les différents quartiers : le Lavachet, le Lac, Val Claret / niveau physique et technique multiple		
7	17/12	18/12	2	O		Stage NAI validant FFCAM & Initiation ski de randonnée	Autour de Grenoble (Alpes)	Nico, Claire	lière jour : initiation et recherche avalanche (recyclage pour celleux ayant déjà le NA1) / 2nd jour : randonnée		









	Da	ites	Durée (jours)	Coeur	Montagne	Titre de la sortie	Massif / Région	Encadrant-e-s	Spécificité
	Jar	vier							
B	07/01	08/01	2			Autour des Aiguilles d'Arves	Grandes Rousses (Alpes)	Claire	Nuit en refuge
1	14/01	15/01	2	O		Ski de randonnée débutant et fête à la cabane det Caillau	Vallée d'Aspe (Pyrénées)	Yann	Bivouac en cabane, col de la Couarde (1980 m), Pic de Labigouer (2175 m)
A	20/01	23/01	4	0		NAI et sorties « initiation »	Pyrénées	Yann	Initiation au ski de randonnée à partir d'une cabane des Pyrénées, Recherche avec DVA, Mise en pratique de la technique de l'Arrêt Piolet
E	20/01	27/01	8			Séjour à Autrans-Méaudre	Vercors (Alpes)	Tom	Niveau physique et technique multiple
A	21/01	22/01	2			Autour du Habert d'Aiguebelle	Belledonne (Alpes)	Nico	Nuit au habert
W.	28/01	04/02	8			Séjour à Hauteluce	Beaufortain (Alpes)	Francis	Rappel du millésime de l'édition : nous en serons à la 18ème cette année ! Ski alpin, snowboard, surf, télémark sur le domaine skiable des Contamines- Montjoie et ski de fond : sur le domaine olympique des Saisies. Ce petit domaine a quelque chose de magique / Niveau physique et technique multiple
	Fév	rier							
The state of the s	04/02	06/02	3	000		Néouvielle sauvage	Hautes- Pyrénées	Yann	De cabanes en cabanes, en refuges non gardés
£	11/02	12/02	2	OOO		Autour de Luz la Croix Haute	Dévoluy (Alpes)	Claire	Nuit en gîte
A	24/02	28/02	5			Boucle dans les Encantats	Pyrénées Espagnoles	Yann	De refuges en refuges, 5 jours de dans les pyrénées espagnoles enchanteresses
A	25/02	26/02	2	000		Autour de Cellier	Lauzière (Alpes)	Claire	Nuit en refuge non gardé (ou en igloo)





	Da	tes	Durée (jours)	Coeur	Montagne	Titre de la sortie	Massif / Région	Encadrant-e-s	Spécificité
	Ma	rs							
4	15/03	19/03	5			Séjour à Arêches dans le Beaufortain	Beaufortain (Alpes)	Yann	Ski de piste, ski de fond et ski de randonnée / Niveau physique et technique multiple
	11/03	19/03	9	0000		Raid GTA #2 de Barcelonnette à Modane	Alpes	Claire	Itinérance / nuits en refuges non gardés
	23/03	26/03	4	0000		Raid au Balaïtous	Hautes- Pyrénées	Yann	Encordement, piolet, crampons, couloir et rappel
	Avr	il						l .	
	01/04	02/04	2			Pic d'Anie 2504m	Pyrénées- Atlantiques	Yann	Piolet et crampons pour la partie finale de l'ascension
	07/04	10/04	4	0000		Autour de Saint-Gervais	Massif du Mont Blanc	Claire	WE de Paques Ski de pente raide avec un guide + diverses courses plus faciles / report possible au WE en fonction de la météc
	08/04	11/04	4	0000		Pic de l'Anéto 3404 m et Pic des Posets	Pyrénées espagnoles	Yann	WE de Paques Gravir les 2 points culminants des Pyrénées à skis !
	15/04	15/04	1			Escalade en Normandie	Normandie	?	
	22/04	23/04	2			Escalade La Font-Qui-Pisse	Angoulême	Yann	









	Da	tes	Durée (jours)	Coeur	Montagne	Titre de la sortie	Massif / Région	Encadrant-e-s	Spécificité				
	Mai												
*	05/05	09/05	5			Escalade dans les calanques	Marseille	Matthias, Hadrien	Niveau physique et technique multiple				
*	13/05	14/05	2			Escalade en drôme provençale	Bourdeaux (Drôme)	Nico	Logement chez Nico / Niveau physique et technique multiple				
K	18/05	21/05	4			Escalade en falaise	Gorges du Verdon (Alpes)	Matthias,	WE de l'Ascension 				
↑	18/05	21/05	4	000		Terrain d'aventure autour du Pic d'Ossau	Vallée d'Ossau (Hautes- Pyrénées)	Yann	WE de l'Ascension 4 jours d'alpinisme au départ du refuge de Pombie : Doigt de Pombie, Traversée Petit Pic - Grand Pic, arête des Flammes de Pierre				
7	Mai		?			Initiation Grande Voie	autour de Grenoble (Alpes)	Matthias,					
*	27/05	29/05	3	0000		Nord-Ouest du Petit Astazou	Gavarnie (Hautes- Pyrénées)	Yann	WE de la Pentecôte Longue marche d'approche, 600 m de dénivelé positif de difficulté (AD+). Une arête dans le site grandiose du cirque de Gavarnie.				





	Da	tes	Durée (jours)	Coeur	Montagne	Titre de la sortie	Massif / Région	Encadrant·e·s	Spécificité			
	Juin											
Y	17/06	18/06	2			La Maison de Bonneuil dans l'Oise	Oise (IdF)	Bruno	Convivialité			
*	Juin		?	000		Grande Voie (pour initié.e.s)	Chamrousse (Alpes)	Matthias	Petite Corse			
To	24/06	25/06	2			Escalade, baignade, vélo et soleil près de Bordeaux	Bordeaux, Frontenac	Yann	Escalade à Frontenac, Bivoauc à Frontenac, Aller-Retour Bordeaux<-> Frontenac à vélo (2 x 45 km). Frontenac est une ancienne carrière de pierre transformée en falaise d'escalade.			
	Juil	let										
↑	08/07	16/07	9	0000		Ascension du Dom des Mischabel 4545 m et autres sommets	Alpes Suisses	Yann	WE de la Fête Nationale Bivouac en très hautes altitudes			
*	22/07	25/07	4	0000		Mont Aiguille et Vire du Veymont	Vercors (Alpes)	Hadrien	Révision des manipulations de cordes			
	Aoí	ût										
1	12/08	20/08	9			Alpes (Vanoise, Ecrins, Queyras ?)	Alpes	Yann,	WE de l'Assomption Randonnée, Via Ferrata, Escalde, Grandes Voies, Alpinisme, Kayak, VTT, Vélo de route			







