

SPÉLÉO Spéléo Campus "à l'eau !"

■ Pour la première année, une école de spéléo permet la découverte de la pratique et un cheminement vers l'autonomie. La dernière sortie à la grotte Gournier a permis aux "étudiants" de rejoindre ce haut lieu de la spéléo via un accès zen en bateau dans un lac souterrain avant une progression spéléo plus classique. (Photo DL/Archives)

Pour en savoir plus :
www.speleo-campus.com

CONFÉRENCE Ce soir : 24 000 km à vélo

■ Un film-conférence est proposé ce soir à 18 h à l'auditorium du Muséum d'histoire naturelle de Grenoble. "15 mois de voyage et 24 000 km à vélo en Eurasie". Au tout départ, il y avait un rêve d'enfant, celui de partir faire le tour du monde à la voile sur un bateau école. Les années passent et, un beau jour, deux êtres se trouvent, et se disent « pourquoi ne pas partir découvrir le cœur des hommes de cette planète ? » Les aventuriers ont choisi d'aller vers l'est, découvrir les peuples de la route de la soie, des montagnes du Pamir et des hauteurs tibétaines. Entrée libre et gratuite.

ENVIRONNEMENT Changez d'approche

■ Le Parc national des Écrins et Mountain Wilderness lancent un appel à témoignages pour mettre en valeur les bonnes pratiques dans le massif des Écrins. La seule contrainte est de recourir au moins une fois à l'utilisation d'un mode de transport doux (bus, train, navette, co-voiturage, vélo, stop,...) pour vous déplacer dans le cadre de vos activités de montagne. Contact : racontez@mountainwilderness.fr ou www.changerdapproche.org

ÉDITION Un guide sur les parcs régionaux

■ Recensant les 48 Parcs naturels régionaux de France, un ouvrage vient de paraître. Il se veut à la fois un guide de découverte des paysages, des patrimoines naturels, culturels, mais aussi de leurs habitants. Il propose aussi des activités et des lieux de découvertes emblématiques ou insolites. Prix : 29,90 €, disponible en librairie.

Escalade mode d'emploi

■ "Escalade, mode d'emploi" est un nouveau guide pédagogique. L'auteur, Sébastien Constant, est guide de haute montagne dans les Écrins. "Maîtrisez toutes les techniques de sécurité, améliorez votre stratégie, progressez dans les manips." Ce nouveau livre de 64 pages au format A5 s'adresse à tous les grimpeurs débutants ou initiés désireux de pratiquer l'escalade en falaise, en salle (SAE), sur pan ou encore sur bloc. www.sebastien-constant.com

Le ski de rando pour les nuls

La station de Saint-Pierre-de-Chartreuse diversifie son offre en proposant, grâce à la société RaidLight, un nouvel espace dédié au ski de randonnée, à destination des débutants.

Tombe, tombe, tombe la neige et les Isérois commencent à avoir des fourmis dans les jambes... C'est pour ceux-là que la société RaidLight-Vertical, propriétaire de la station de Trail de Saint-Pierre-de-Chartreuse, a lancé son pendant hivernal : "Chartreuse Espace ski de rando".

Le principe est simple : initier les curieux à la liberté du talon, souvent jugée hors de portée par les néophytes. « On a une première partie pédagogique pour expliquer comment fonctionne le matériel (les skis, les peaux de phoque...), sous forme vidéo et Internet. Ensuite, il y a un aspect sécurité, durant lequel on explique comment marchent un ARVA, une pelle et une sonde pour rechercher les victimes d'avalanches, avant un passage sur l'ARVA-parc, pour s'entraîner à utiliser ces instruments », récapitule Benoit Laval, président-fondateur de RaidLight et vice-champion de France de trail (course en montagne).

Avec tout le matériel nécessaire

Une fois les consignes de sécurité assimilées, la montée peut débuter. Pour permettre à tous de s'initier, la structure prête gratuitement, lors de la première journée, tout ce dont peut avoir besoin un débutant : Arva, pelle, sonde, skis, peaux, bâtons et chaussures. Sans oublier des vêtements techniques disponibles en test à la



Le parcours d'initiation alterne les parties plates et des pentes plus exigeantes. Et le matériel est également fourni. Photos DL

boutique et bien utiles pour ne pas se retrouver en nage après quelques minutes d'effort ni se transformer en congère à la descente.

Un parcours d'initiation en forêt

Ne reste plus qu'à s'armer d'une paire de gants, de lunettes, d'un bonnet et de tout son aplomb pour s'en aller conquérir les sommets ! Pour cela, un parcours d'initiation alternant parties plates et pentes plus exigeantes (comptez environ deux heures d'effort pour venir à bout des 3 km et des 800 m de dénivelé positif) a été tracé entre les épicéas. Calme garanti mais condition physique correcte conseillée ! « On a constaté que beaucoup de personnes commençaient en remontant les pistes de ski, par peur du hors-piste. Mais ce n'est ni très agréable ni très sécurisé. Notre

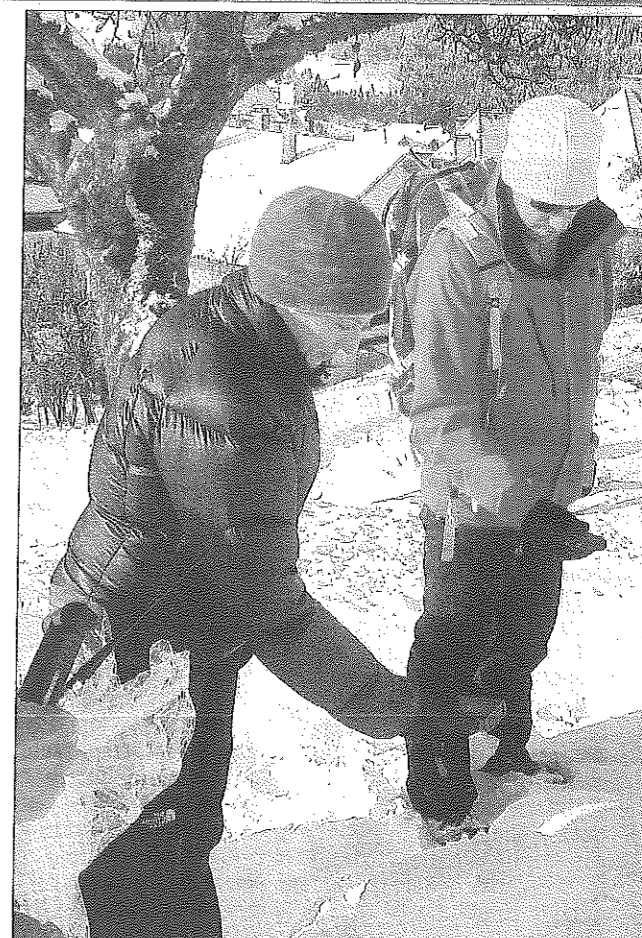
parcours permet de monter par la forêt tout en restant en sécurité. C'est également un itinéraire intéressant pour les gens qui font déjà du ski de rando mais qui, les jours où il ne fait pas beau, peuvent venir s'entraîner et faire du dénivelé sans risque. » Pour ceux-là, le centre propose également quelques topos, pour découvrir d'autres traces dans le massif, ainsi que toute la documentation utile.

La démarche se veut respectueuse, puisque les itinéraires tiennent compte de la fragilité de la flore locale et de la tranquillité nécessaire aux animaux dans leur milieu naturel.

Pour découvrir la montagne d'un nouvel œil et troquer les fourmis pour quelques petites courbatures.

Hugo RICHERMOZ

POUR EN SAVOIR PLUS
www.espace-skiderando.com
Bus : en Transisère, arrêt Plan de Ville



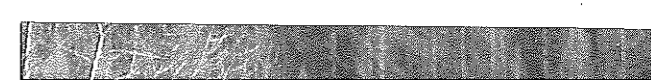
OUTDOOR Le boom des trails blancs

« Des trails pour travailler vitesse et puissance »

Michel Lanne, le trailler du team Salomon, vainqueur en 2012 et 2013 du

équipementiers. Les tenues sont adaptées à l'effort sur neige, les chaussures sont

► Quelles sont les précautions à prendre en particulier ?



Nathalie & Vincent ARDON présentent

15 mois de voyage
24000 km à vélo en
Eurasie