



## Edito :

L'hiver arrive, avec le changement de température que nous subissons, tout indique que nous sommes bien au mois de novembre et que la neige ne saurait tarder.

Avec elle, on retrouve les joies du ski après un repos estival bien mérité. L'année a débuté, et la vie du club est relancée. Etes-vous prêts à suivre le mouvement ? N'hésitez pas à prendre le train en marche....

- Le club a déjà repris ses activités avec l'organisation du raid l'AZIMUT CHARTROUSIN le 08 octobre ; une grande journée pleine de soleil ... et de concurrents. C'est dès 9h que les participants des deux raids se sont positionnés sur la ligne de départ pour partir à la conquête de petits triangles de tissus orange appelés « balises », mais aussi pour se lancer dans la découverte de coins inconnus du domaine de la Ruchère en Chartreuse. Du foyer de fond au Petit Som en passant par Arpison, ils ont couru... Puis dès 9h30, les familles arrivent pour découvrir les joies de l'orientation sur les 4 parcours proposés. 22 équipes sur les raids et plus de 300 personnes se sont retrouvés pour partager cette journée prolongée par un repas - barbecue.

- L'annonce de l'hiver réveille aussi une journée moins agréable pour votre porte monnaie, mais très importante pour la suite des événements. La journée d'inscription a eu lieu ce 4 novembre. Il n'est cependant pas trop tard pour vous inscrire. Pour les retardataires, les inscriptions sont encore possibles, que se soit simplement pour une adhésion ou pour une licence : contactez en vitesse Arlette BERNARD au 04 76 35 23 37 ou par mail à [arlettebernard-38@wanadoo.fr](mailto:arlettebernard-38@wanadoo.fr) . Plus d'infos dans les pages suivantes ...

Les activités du club sont aussi liées aux cartes de circulations. Ces petites cartes qui vous permettent de passer sur toutes les pistes (en Dauphiné), sont disponibles auprès de Lionel GALLIN (détail plus loin).

Les jeunes du club ont déjà repris du service : entraînement du mercredi et stages ont déjà commencé depuis début septembre pour les plus jeunes et ils sont prêts pour l'hiver ... Peut être que cette année, nous formerons des futurs champions.

Et vous, êtes vous prêts ? Avez vous retrouvé vos skis ? De notre côté, le club a redémarré sans souci et est prêt à vous accueillir.

Nicolas BERNARD

## Sommaire :

Page 1 :  
Edito

Page 2 :  
-Stage Toussaint  
-Stage Noël  
-Commission matériel  
-A vendredi

Page 3 :  
Commission adulte

Page 4 :  
Commission jeune

Page 5 :  
Raid  
Orientation

Page 6 :  
Inscription

Page 7 :  
Carte de  
Circulation

Page 8 :  
Activités du club

Ne pas oublier,  
Journée location du matériel  
samedi 18 novembre  
Salle à côté de l'église de la Ruchère



## Stage de Toussaint :

Cette année, le stage de la Toussaint s'est déroulé à AYN autour du lac d'Aiguebelette. Aviron, ski roues, course à pied et d'autres sports étaient prévus pour la vingtaine de jeunes au rendez-vous. Du plus jeune âge jusqu'à 17 ans, les jeunes étaient en autonomie dans un centre de vacances fort grand qui a permis d'accueillir sur les derniers jours le club des Sept Laux.

### *Echos des participants :*

« En arrivant, nous avons monté nos affaires dans les dortoirs.

Pendant le stage, nous avons fait du ski roues, du tir à la carabine laser, de l'aviron, de la course à pied et des jeux collectifs.

Le soir, c'était super bien. On a fait une bataille de polochons avec le club des Sept Laux.

Pour les repas, on a fait la cuisine.

Le stage était trop bien, on a adoré l'aviron.

On a eu de la chance, il a fait super beau ».

Marine, Camille et Aurélien

## Stage de Noël :

### JANVIER 2007 :

**Dates :** Du mardi 2 janvier au vendredi 5 janvier 2007

**Activités :** Ski de fond, etc.

**Hébergement :** Chalet de l'Aurore à la Féclaz (pied des pistes)

**Tarif : hébergement pension complète 130 euros + forfait selon tarif pratiqué par la station**

Arrhes de 50 Euros à verser pour le 25 novembre (attention places limitées)

**Matériel nécessaire :** matériel de ski (pour ceux qui n'ont pas de matériel personnel, voir avec Yann), change pour 4 jours, gants, bonnet, lunettes, crème solaire, linge et nécessaire de toilette (draps fournis).

**Prévoir un pique-nique pour le midi du 1<sup>er</sup> jour.**

Envoi des chèques d'arrhes et inscription **AVANT LE 25 NOVEMBRE 2006** à :

Mme HAON Catherine - 12 Hameau Beau Rivoire -

38960 St Etienne de Crossey

Tel : 04 76 55 30 69 ou mail : [cathy.haon@free.fr](mailto:cathy.haon@free.fr)



Commission jeune

## Commission matériel

N'oubliez pas :

**Le 18 novembre : Retrait du matériel de location à la salle à côté de l'église de la Ruchère  
De 10h00 à 16h00 NON STOP**

Venir si possible avec les enfants de façon à choisir le meilleur matériel pour votre enfant

Pour plus de renseignements, contacter Bernard FRETON au 06 10 05 61 84

	DESIGNATION		VENTE	LOCATION
VETEMENTS	Polaires sans manches (ancien logo S.N.C.)		15,00 €	18,00 €
	Polaires sans manches normales (nouveau logo S.N.C. + AREA)	< 12 ans	48,00 €	
		> taille S	60,00 €	
	Polaires sans manches système 3 (nouveau logo S.N.C. + AREA)	< 12 ans	64,00 €	
		> taille S	69,00 €	
	Combinaisons (motifs hippocampe)	Ensembles complets	95,00 €	30,00 €
Veste surchaud (motifs hippocampe)		73,00 €		
Salopette surchaud (motifs hippocampe)		60,00 €		

## A vendre :

Un membre du club vend un matériel complet d'enfant  
Ski enfant **FISCHER** en taille **140** avec fixations **Salomon** et bâtons  
Chaussure **Techno pros** quasi neuves Taille **EU 33**  
**Prix : 30 euros**



## Activités de la commission adultes :

En novembre pour les activités, le mot d'ordre est : « on s'adapte et on réagit ». En gros, dès qu'il neige on y va !

**Covoiturage pour s'entraîner :** dès qu'il neige, on le teste : appeler Didier MONIN le jeudi ou le vendredi soir pour se retrouver à Saint Laurent du Pont, le samedi matin à 8h30 devant l'Eglise.

**Week-end club à la Clusaz,** les 16 et 17/12 : prendre contact avec Lionel GALLIN, on se groupe avec les Jeunes ! Hébergement collectif.

**Cours adultes :** tarifs et organisation seront donnés dans le News de fin novembre – début décembre. Ca se passera le samedi matin à la Ruchère pour le Nord (contact : Yann DANIEL) et au Sappey pour le Sud (contact : Lionel GALLIN)

**Journées techniques** pour les compétiteurs et ceux qui veulent réviser : fin décembre (dates dans le prochain news).

### **Un mot sur la course à l'étranger du Club :**

Marcialonga (Dolomites - Italie) ou König Ludwig Lauf (Bavière - Allemagne) :

Le dilemme ! La première, prestigieuse, se déroule uniquement en classique (28 janvier). La seconde se court le samedi en skate, et le dimanche en classique (3 et 4 février). On va donc se déterminer rapidement en prenant les avis des candidats. Il faut s'inscrire courant décembre.

Des gens du Club ont déjà participé aux deux : il est donc possible d'avoir des infos pour qui voudrait en savoir plus.

L'avantage de ces courses est qu'y aller en voiture est possible (on se groupe et on minimise les frais), par contre, il faut prévoir 3 jours pour que ce soit confortable.

En résumé :

**Marcialonga :** le 28/01/2007 45 ou 70 Kms en classique, une ambiance nordique chez des Italiens presque Autrichiens, c'est quelque chose !! Super bien organisé, 5000 personnes au départ avec la musique et ...les « entraîneuses ». Le profil : montée douce sur 15 Kms, descente puis faux plat descendant ou remontant, plat qui se déroule tout le long du Val di Fiemme, passage à Predazzo (site de Championnats du monde) et 3 Kms à 10 % pour finir au village de Cavalese envahi par la foule.

**König Ludwig Lauf :** le 3/02/2007 (Samedi) 23 ou 50 Kms en Skate et le 4/02/2007 (Dimanche) 23 ou 50 Kms en classique (Worldloppet), du côté de Garmisch-Partenkirchen. Une boucle avec en gros 400 mètres de dénivelé positif, les difficultés dans le milieu de la course. Il faut en parler avec Lionel, notre Président, qui y était l'année passée...

**Rappel des courses (« longues ») de janvier :** Traversée de Chartreuse (7), marathon de Bessans (14 - Week-end ?), Foulée Blanche (21), et course à l'étranger.

Didier MONIN



## Activités jeunes

### No risk biathlon :

Depuis le début de septembre, l'ASFAMM qui gère le foyer de ski de fond du Sappey et le SNC proposent un cycle de séances de biathlon. La nouveauté réside dans l'utilisation de carabines à visée laser qui ne présentent aucun risque d'utilisation. En effet le laser remplace le plomb, et lorsque l'on touche la cible celle-ci s'éclaire. On peut ainsi reproduire sans risque le tir version biathlon en associant exercices physiques et tir.

Pris en charge par Pierre, ce sont 25 jeunes de 7 à 14 ans répartis en 3 groupes, qui participent à cette initiation tous les mercredis au Sappey. VTT, course à pied, sport collectif sont associés aux séances de tir.

Depuis les vacances de la Toussaint, les activités biathlon ont repris tous les mercredis jusqu'à l'arrivée des premières neiges. Puis, comme l'année dernière lors des sorties d'hiver, le biathlon sera au programme de certaines sorties.

Après cette mise en bouche, les plus mordus pourront participer au tout nouveau circuit régional de biathlon mis en place dès cet hiver par le comité régional et pourquoi pas skier sur les traces de Raphaël Poirée.

La mise en place de cette expérience au Sappey devrait très vite se généraliser sur le massif de Chartreuse avec l'acquisition d'un nombre important de carabines à visée laser. Ceci devrait permettre une prise en charge plus importante et en toute sécurité des jeunes qui veulent pratiquer le biathlon. Encore plus que les années précédentes, les jeunes auront la possibilité de pratiquer le biathlon en plus du ski alternatif et skating.

Plus de détails sur l'activité auprès d'Etienne ROLIN.

### Nouvel entraîneur côté sud :

Nous accueillons pour cette nouvelle saison Etienne ROLIN, qui prendra en charge les entraînements côté sud à la place de Pierre.

Ce dernier ne quitte pas pour autant le massif puisqu'il continue ses activités avec l'ASFAMM et viendra renforcer l'équipe de moniteurs pour les sorties d'hiver et les cours adultes.

Etienne, originaire comme Pierre d'Auvergne, poursuit son chemin en Chartreuse puisqu'il était déjà la saison dernière en tant que moniteur à l'ESF de St Pierre de Chartreuse et avait encadré le stage de février du club.

### Entraînements d'automne :

Depuis début septembre, les entraînements d'automne ont repris. Côté sud (lire ci-dessus), les mercredis sont consacrés à des activités *no risk biathlon*.

Pour le côté nord, Yann a repris les activités pour les plus grands. A partir du 1<sup>er</sup> mercredi d'octobre, les activités seront élargies aux plus jeunes. Au programme : ski roues, course à pied, sport collectif, VTT...

**Le rendez vous est fixé à 14h place de la Mairie à St Etienne de Crossey.**

En plus de ces créneaux du mercredi, sont mis en place des regroupements de tous les jeunes les samedis après midi.

Pour plus d'information sur les activités d'automne, n'hésitez pas à prendre contact avec les entraîneurs.

Yann : 06 81 70 81 90 Etienne : 06 50 70 17 58

### **Dates importantes à retenir pour les activités jeunes du club :**

**16-17 décembre : week-end ski à la Clusaz à l'occasion de la Coupe du Monde de ski de fond**

**02-03-04 et 05 janvier : stage ski à La Féclaz**

## Raid orientation

C'est un bel événement qui s'est déroulé cette année à la Ruchère en Chartreuse, ce dimanche 8 octobre, le raid orientation et les parcours orientations ont rassemblé au total plus de 300 participants : 22 équipes sur le raid, 150 familles sur les parcours orientations.

Tous les parcours ont été testés. Du parcours « futur » au raid 4h, il y en avait pour tous les goûts. Le plus petit participant avait 3 ans ! Les conditions de terrain « glissant » n'ont pas repoussé les orienteurs qui ont parcouru les forêts à la recherche de balises repérables plus ou moins facilement. Au total 6 parcours étaient proposés, le plus populaire fut le parcours famille.

### Echos d'organisateur et de coureurs :

« La marche m'a plu. J'ai aimé cliquer les « trucs » et manger du taboulé, des sandwiches, manger..... »

Emma 5 ans ½

Les trucs sont des poinçons...

« Parcours très sympa. Vous pouvez limiter les boissons et pitch gratuits aux enfants. Bravo à la personne qui a commandé le soleil. »

Karen et Pascal



« La marche était trop longue, mais sinon c'était très bien »

William 10 ans ½

Juste quelques mots concernant la 3ème édition de l'Azimut Chartrousin pour vous communiquer le bilan.

Tout d'abord, nous tenons à remercier chaleureusement toutes les personnes bénévoles et nos partenaires qui ont œuvré pour le bon déroulement de cette épreuve.

Comme vous vous en doutez, la météo est notre plus grand souci. Alors quelle ne fut pas notre joie de voir apparaître les premiers rayons de soleil avec les participants du raid stratégie. Félicitations à ces 22 équipes qui ont sué pour rapporter le maximum de points en un temps record.

Tout au long de la matinée, de nombreuses familles, accompagnées de leurs enfants, sont venues participer à la Course d'Orientation.

Beaucoup découvraient à quoi ressemblait une balise, se creusaient les méninges pour essayer de résoudre les énigmes et surtout découvraient ces magnifiques parcours sur le secteur de la Ruchère.

Vu l'affluence, il ne vous a peut être pas été possible de prouver vos talents d'orientation, mais promis, l'an prochain, nous prévoyons plusieurs départs afin de préserver le secret des emplacements des balises.

C'est dans une ambiance chaleureuse et conviviale que chacun s'est restauré en pique-niquant devant le foyer de ski de fond et la Rûche à gîter, que nous remercions au passage.

Petit bilan financier pour info :

12 équipes pour le raid 4 heures

10 équipes pour le raid 2 heures

150 familles pour la course d'orientation

Dépenses 855 euros

Recettes 2055 euros

Soit 1200 euros de bénéfices

Merci à tous pour votre participation et à l'an prochain.

Patricia - Commission finances

« Dans un sous-bois tamisé par le soleil automnal, les candidats à la course d'orientation - de nombreux couples accompagnés de bambins de 3 à 12 ans, n'ont pas été désorientés.

La remise des consignes du jeu s'est faite devant le chalet de la Ruchère. Puis, munis d'une carte topographique du lieu et d'une fiche pour répondre aux questions, ils ont parcouru un circuit présentant certaines difficultés, car à l'écart des sentiers balisés, les énigmes, dignes de Fort Boyard, nécessitaient une participation active des parents.

Au bout de 2 heures d'une randonnée estivale, les participants se sont régalé au buffet / buvette avec les diots - barbecues distribués par les bénévoles du ski-club fort souriants. »

Chantal - Michel

## Inscription 2006-2007

*Le 4 novembre, ont eu lieu les inscriptions du club. La journée n'ayant pas pu réunir tout le monde, il est encore possible de s'inscrire en contactant Arlette BERNARD au 04 76 35 23 37*

Résultat des inscriptions :

Déjà 140 inscriptions ont été prises ce 4 novembre. Beaucoup de nouveaux, mais il nous manque encore de nombreuses réinscriptions. !!!!!

Nous vous invitons à prendre contact pour le coté Sappey avec Carole 04 76 88 87 63 et pour le Voironnais avec Arlette 04 76 35 23 37 mail [arlettebernard-38@wanadoo.fr](mailto:arlettebernard-38@wanadoo.fr) ou mail du club [snchartrousin@club-internet.fr](mailto:snchartrousin@club-internet.fr)

### Pour les sorties du mercredi :

Un enfant 105 €

Deux enfants 195 €

Trois enfants 285 €

+35 € activités automne par enfant

### Pour les adultes :

Compétiteur jeune et adulte 158 €

Compétiteur longues distances licence adulte FFS 105 €

Ou Carte neige 52 €

Adhésions pour les cours adultes : 15 € puis 12 € la séance ou 60 € les 6

Sans oublier nos calendriers à 5 € pièce

Et maintenant nous voilà fins prêts, nous n'avons plus qu'à attendre la neige pour chausser nos skis  
Bonne saison à tous

Arlette BERNARD et Catherine HAON

## Carte de circulation

Il est encore possible de réserver des cartes de circulation Dauphiné auprès de Lionel GALLIN

**Au prix de 57 €**

Jusqu' au 10 décembre 2006

Envoyez : NOM, Prénom, adresse et date de naissance

**GALLIN Lionel**

**Sous le mont**

**38620 VOISSANT**

Pour plus d'info contacter Lionel GALLIN :

[lionel.gallin@poma.net](mailto:lionel.gallin@poma.net)

06 10 31 93 93

## Activités du club

Afin de renseigner tous les nouveaux adhérents mais aussi les anciens, un récapitulatif des activités proposées par le club a été effectué :

### Liste des activités et des contact du club :

### contact

*Numéro et mail en bas de page*

#### **Activités adultes :**

Commission adulte :	Didier MONIN
Sortie adulte loisir :	Didier MONIN
Déplacements courses longues distances :	Didier MONIN
Cours adultes coté Sappey :	Lionel GALLIN
Cours adultes coté la Ruchère :	Yann DANIEL

#### **Activités jeunes :**

Commissions jeune	Lionel GALLIN
Sorties du mercredi *(hiver) coté Nord	Arlette BERNARD
Sorties du mercredi *(hiver) coté Sud	Carole SILVY
Sorties du mercredi (automne) coté Nord	Yann DANIEL
Sorties du mercredi (automne) coté Sud	Etienne ROLLIN
* : 8 sorties hors vacances scolaires dès janvier	

#### **Matériel :**

Commission matériel	Bernard FRETON
Location jeune, achat matériel, gestion matériel stage et courses	

#### **Finance :**

Commission finance	Armand BETTINELLI
Inscription	Arlette BERNARD

#### **Communication :**

Commission communication	Yannick CHEVALIER
Communication interne (mail, journal interne (NEWS))	Nicolas BERNARD
Communication externe (Internet)	Nicolas BERNARD
Sponsors relations presse	Christine MARTIN

#### Renseignements :

Lionel GALLIN	06 10 31 93 93	<a href="mailto:Lionel.gallin@poma.net">Lionel.gallin@poma.net</a>
Armand BETTINELLI	04 76 05 11 38	<a href="mailto:armand.bettinelli@cea.fr">armand.bettinelli@cea.fr</a>
Arlette BERNARD	04 76 35 23 37	<a href="mailto:arlettebernard-38@wanadoo.fr">arlettebernard-38@wanadoo.fr</a>
Yann DANIEL	06 81 70 81 90 / 04 79 25 52 02	<a href="mailto:snchartrousin@club-internet.fr">snchartrousin@club-internet.fr</a>
Didier MONIN	04 76 06 00 29 / 06 87 93 67 36	<a href="mailto:didier.monin38@wanadoo.fr">didier.monin38@wanadoo.fr</a>
Carole SILVY	04 76 88 87 63	<a href="mailto:carole.silvy@inpg.fr">carole.silvy@inpg.fr</a>
Bernard FRETON	06 10 05 61 84	
Etienne ROLLIN	06 50 70 17 58	<a href="mailto:e.rollin@orange.fr">e.rollin@orange.fr</a>
Yannick CHEVALIER	06 76 63 61 17	<a href="mailto:chevalieryannick@yahoo.fr">chevalieryannick@yahoo.fr</a>
Nicolas BERNARD	06 30 44 60 71	<a href="mailto:bernard_nico38@yahoo.fr">bernard_nico38@yahoo.fr</a>
Christine MARTIN		<a href="mailto:ccanovas@artsvie.asso.fr">ccanovas@artsvie.asso.fr</a>

A très vite sur les skis,

Nicolas BERNARD

**Contact du club :**  
 Skî Nordique Chartrousin  
 Mairie  
 38380 Saint Christophe sur Guiers  
 04 79 25 52 02 / [snchartrousin@club-internet.fr](mailto:snchartrousin@club-internet.fr)

**Pour plus d'infos :**  
 Contacter Nicolas BERNARD :  
 06 30 44 60 71  
[bernard\\_nico38@yahoo.fr](mailto:bernard_nico38@yahoo.fr)