



11^{ème} Rencontre
**MONTAGNE
PARTAGÉE**
Solidaires

*Prendre de la hauteur
pour (re)prendre confiance*

**11e Rencontre de la Montagne Partagée
samedi 29 août 2026 - La Grave (05)**

Prendre de la hauteur pour (re)prendre confiance

Plus de 200 personnes se sont réunies ce samedi 29 août à La Grave pour la 11^{ème} édition de la Rencontre de la Montagne Partagée. Bénéficiaires, bénévoles, guides et professionnel·les de la montagne, alpinistes et autres passionné·es de montagne ont partagé une journée placée sous le signe de la **rencontre et du partage**.

Co-organisé par [CAF Jeunes en Montagne](#), [En Passant Par La Montagne](#), [Mountain Riders](#) et [82-4000 Solidaires](#), cet événement porte depuis 11 ans une même conviction : **la montagne est un espace ouvert à toutes et à tous, où chacun·e peut trouver sa place, faire l'expérience de la solidarité et aller à la rencontre de l'autre.**

Faire cordée, au-delà des différences

Dès 8h, les participant·es se sont retrouv·és autour d'un café chaud à la salle des fêtes de La Grave avant de prendre le départ à 9h30 pour une demi-journée en montagne. Trois activités étaient proposées :

- **Marche glaciaire : glacier de la Girose**
- **Randonnée pédestre : vers le Chazelet et le plateau d'Emparis**
- **Escalade : site d'école d'escalade d'Arsine**

Les cordées ont été constituées en amont par l'organisation afin de favoriser la **mixité sociale**. L'objectif était simple : **se rencontrer, avancer ensemble, s'entraider et apprendre les un·es des autres**. Ainsi, chacun·e a partagé une cordée, au-delà des différences sociales, culturelles et des parcours de vie.



Un après-midi pour partager les expériences et célébrer la cordée

Après les activités en montagne, la journée s'est poursuivie autour de plusieurs temps collectifs pensés pour prolonger les échanges et faire vivre les liens créés au fil de la journée. Les participant·es ont notamment contribué à une **fresque participative**, avant de se retrouver pour des **cercles de parole** consacrés aux expériences vécues au cours de la journée. Chacun·e a ainsi pu partager ses ressentis et ce que cette expérience de la cordée lui avait apporté. Un **goûter collectif** est venu prolonger ce moment convivial, avant de laisser place à la musique. De 16h à 18h, **Cach'ça, DJ du collectif Les Louves du Groove**, a fait danser les participant·es au rythme d'un set festif, offrant une clôture joyeuse et chaleureuse à cette 11ème Rencontre de la Montagne Partagée.



Ils nous racontent !



Rencontre avec Laurent Thévenot, bénévole, guide de haute montagne et ingénieur en gestion des risques naturels.

Laurent participe pour la 3ème fois à la Rencontre de la Montagne Partagée. Il a découvert l'événement grâce à 82-4000 Solidaires, lors d'une intervention bénévole dans les Alpes du Nord.

Qu'est-ce qui te fait revenir à la Rencontre de la Montagne Partagée ?

L'ambiance ! J'y retrouve des amis, mais surtout une vraie richesse dans la mixité sociale. C'est une journée où l'on prend du temps pour soi et où l'on reprend conscience de la chance que l'on a de pouvoir aller en montagne.

Qu'est-ce qui te marque le plus dans cette journée ?

Les réactions des personnes qui découvrent la montagne pour la première fois. Aujourd'hui, j'ai accompagné une enfant de 10 ans, qui habite Grenoble et qui n'était encore jamais venue en montagne. C'est assez marquant de voir que des personnes qui vivent tout près de cet environnement n'y ont pas forcément accès.

Aussi, il y a une réelle entraide et bienveillance entre des personnes qui, sans cette journée, ne se seraient probablement jamais rencontrées.

Quel message aimerais-tu faire passer à celles et ceux qui hésitent à devenir bénévoles ?

Qu'une journée suffit ! C'est simple, accessible, et ça permet de vivre des moments privilégiés avec des personnes issues d'autres milieux sociaux. On en ressort avec beaucoup plus qu'une journée passée en montagne.



Rencontre avec Anaëlle et Vanina, mère et fille, invitées par La Maison pour Tous, association grenobloise.

Vanina et Anaëlle participent pour la 2ème fois à la Rencontre de la Montagne Partagée. Elles ont cette année choisi deux activités différentes : la marche glaciaire pour Vanina et l'escalade pour Anaëlle.

Qu'est-ce que vous reprenez de cette journée ?

Vanina : Pour moi, c'était la première fois sur un glacier. J'ai adoré ! Les paysages changent tout le temps, c'était vraiment magnifique. On était dans un groupe très sympa, on a rapidement fait connaissance et il y avait beaucoup d'entraide.

Anaëlle : Pour moi aussi, c'était une première en escalade ! Au début, c'était compliqué, puis j'ai été surprise de réussir à grimper. Je ne suis pas une grande sportive et je ne pensais jamais pouvoir, un jour, gravir quelque chose comme ça. Finalement, je l'ai fait ! Je n'ai même pas eu le vertige, et la descente était facile.

Qu'est-ce que cette expérience vous a appris sur la confiance ?

Anaëlle : En escalade, il faut vraiment faire confiance à la personne qui t'assure. On ne se dit plus « j'ai peur de tomber » ou « je ne vais pas réussir ». On avance, même quand la fatigue arrive. C'est assez introspectif, finalement.

Vanina : Sur le glacier, c'était pareil. Au début, je regardais les crevasses et je n'étais pas très rassurée. Puis j'ai fait confiance au guide et j'ai réussi à avancer. Ça m'a permis de dépasser cette peur.

Est-ce que vous reviendrez l'année prochaine ?

Vanina : Oui, sans hésiter ! J'ai envie de revenir chaque année. À chaque fois, on découvre des activités qu'on n'aurait jamais forcément l'occasion de faire.

Anaëlle : Et puis c'est une vraie bouffée d'oxygène. Il y a de la bienveillance partout, on rencontre des gens différents et on partage quelque chose ensemble. Ça donne envie de revenir !

À très vite ! 