

CYCLE SKI DE MONTAGNE

PREMIÈRES TRACES 2019



club alpin français
Grenoble Isère

Guy Serratrice

Section ski de montagne

16 Octobre 2018

OBJECTIFS DU CYCLE

Le cycle « **Premières Traces** » de ski de montagne permet de découvrir le ski de randonnée dans des sorties à la journée au sein d'un groupe de participants sous la conduite d'un guide de haute montagne et de cadres bénévoles de la FFCAM. Les sorties auront lieu en terrain de moyenne montagne, sans technique glaciaire.

A QUI S'ADRESSE CE CYCLE ?

Ce cycle s'adresse :

- ▶ à ceux qui ont suivi le cycle « **Ski Toutes Neiges** »
 - ▶ aux skieurs de bon niveau souhaitant découvrir le ski de randonnée, capables de monter au moins 700 m de dénivelée qui ont une petite expérience du ski de randonnée et qui veulent se former pour progresser sous la conduite d'un guide de haute montagne.
- ⚠ Les participants s'engagent à venir à toutes les sorties ; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

⚠ **Attention :** les sorties à la journée sont pré-programmées sur les samedis ou dimanche. A priori elles auront lieu le samedi mais pourront être décalées au dimanche en cas de météo plus favorable le dimanche. La décision de décaler sera prise par les encadrants au plus tard le jeudi soir précédent le week-end.

SOIRÉE DE PRÉSENTATION

Une soirée de présentation de l'activité et conseils sur l'équipement, la préparation... en présence des encadrants.

 **Jeudi 15 novembre 2018 à 18:30**  **au local du club**



SORTIES

Quatre journées de ski seront proposées :

- ▶ soit sous la forme de **4 sorties à la journée**,
- ▶ ou sous la forme de **2 sorties à la journée** et d'un **week-end**.

GROUPES DE NIVEAU

- 1** Un groupe « **dans la trace** » (**niveau 1**), constitué de personnes ayant peu d'expérience et souhaitant découvrir l'activité.
- 2** Un groupe « **faire la trace** » (**niveau 2**), constitué de personnes ayant déjà un peu pratiqué le ski de randonnée (au moins 5 sorties et sachant lire une carte) et désirant s'investir dans la course.

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ▶ **Encadrement** par **Christian Roux** - guide de haute montagne - ou un autre guide, et des cadres bénévoles de la FFCAM.
- ▶ Découverte de la montagne l'hiver, en dehors des zones balisées.
- ▶ Progression (montée, descente) en sécurité : prévention des risques d'avalanche et d'accidents.
- ▶ Utilisation des DVA, pelles et sondes, recherche et atelier de déblaiement.
- ▶ Notions de cartographie et d'orientation sur neige.
- ▶ Gestion des risques
- ▶ **Niveau 2** : aller vers l'autonomie sur des courses faciles

DÉTAILS PRATIQUES

- ▶ **Groupes** de 10 participants minimum à 12 participants maximum avec 1 guide de haute montagne et un cadre bénévole de la FFCAM

⚠ Pour profiter pleinement de ce cycle, une bonne forme et une bonne expérience du ski alpin sont indispensables. Sans cela, le ski de randonnée peut tourner au cauchemar. Mieux vaut différer d'un an la participation à ce genre de cycle en s'inscrivant au cycle « **Ski toutes neige** » ou en pratiquant du ski hors-piste (sorties « **TNTT** » *Toute Neige – Tout Terrain*) et en pratiquant des sports d'endurance (course à pied, randonnée pédestre, alpinisme, ...) que se dégoûter à jamais du ski de randonnée.

LES FRAIS DE PARTICIPATION

115 € par personne, en sus de l'adhésion au club, à régler au moment de l'inscription.

⚠ Les participants s'engagent à venir aux sorties ; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence, quelle qu'en soit la raison.

✂ Les frais de participation ne comprennent que l'encadrement et donc pas :

- ▶ l'éventuelle location du matériel individuel (skis, bâtons, chaussures, DVA, pelle, sonde),
- ▶ ni les éventuel frais de déplacement,
- ▶ ni les éventuels frais de remontée mécanique en station.

TRANSPORT

🚗 Le transport est effectué avec les voitures personnelles et les frais sont partagés entre les participants, sur la base de 0,30 € par km plus péages et éventuellement frais de parking.

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se font sur le site internet du club dès l'affichage du cycle (début octobre) et jusqu'à mi-décembre, ainsi que le paiement en utilisant la procédure du compte monétaire.

RESPONSABLE DES CYCLES

- ▶ **Christian Roux** / ✉ christian.roux1@wanadoo.fr

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

⚠ Il sera précisé en fonction des conditions du moment.

CALENDRIER

Voir affichage sur le site web <http://www.cafgrenoble.com>.

Les sorties seront programmées sous la forme :

- ▶ de 4 sorties à la journée (jeudis, samedi ou dimanche - qui se suivent),
- ▶ ou de 2 sorties à la journée (week-end) + un week-end complet avec hébergement en gîte.

DESTINATIONS

✏ **Nous privilégions** les courses en conditions, proches de Grenoble et peu classiques.

- ▶ **Massifs** : Belledonne / Chartreuse / Diois / Grandes Rousses / Vercors .
- ▶ **Christian Roux**, ou le guide encadrant, vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous, et les modalités de la course par e-mail.



CLUB ALPIN FRANÇAIS GRENOBLE ISÈRE

/ 📍 32, avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble

/ 📞 04 76 87 03 73 / 🌐 www.cafgrenoble.com / ✉ info@cafgrenoble.com

/ 🌟 Association 1901 / SIRET 402 376 859 00011 / APE 9312 Z / Agrément Jeunesse et Sports 3895013 / Agrément Tourisme AG075950054