

CYCLE SKI DE MONTAGNE

TERRAIN GLACIAIRE 2019



club alpin français
Grenoble Isère

Guy Serratrice

Section ski de montagne

16 Octobre 2018

PERFECTIONNEMENT TERRAIN GLACIAIRE : PRÉSENTATION

L'objectif est de réaliser un circuit en haute montagne dans la continuité du cycle « **Perfectionnement** ». Il s'étale sur 4 journées consécutives et permet la découverte d'un massif tout en approfondissant les principes de base du ski sur glacier.

⚠ Les participants s'engagent à suivre le cycle en entier ; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence.

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Une réunion aura lieu :

 **Jeudi 22 novembre 2018**  **18:30**  **au local du club.**



NIVEAU ET MOTIVATION DES PARTICIPANTS

- ▶ **Public et finalité** : ce week-end de formation s'adresse aux skieurs confirmés qui ont suivi le cycle « **Perfectionnement** », ou qui attestent d'une très bonne pratique du ski-alpinisme.
- ▶ **Motivation** : volonté de progresser techniquement et en sécurité.
- ▶ **Équipement** : posséder son équipement individuel de sécurité (DVA, pelle et sonde), ses instruments d'orientation (carte, boussole + altimètre - ou GPS - conseillé); son matériel de progression sur glacier (au minimum : crampons, piolet, baudrier, 2 sangles de 120cm, 6 mousquetons, 1 micro-traction ou un bloqueur mécanique, un machard, une broche à glace).
- ▶ **Durée** : 4 journées consécutives avec hébergement en refuge gardé ou non-gardé.

PRÉ-REQUIS

- ▶ **Expérience** : contenu du cycle « **Perfectionnement** »,
- ▶ **Endurance** : bonne condition physique nécessaire (pratiquer un sport d'endurance régulièrement) ; être capable, par exemple, de suivre un rythme de 350 m/h sur 4 heures minimum; dénivelé minimum de 1 400 mètres,
- ▶ **Ski de descente** : évolution en toute neige,
- ▶ **Technique alpine** : savoir réaliser une descente en dérapage sur pente raide,
- ▶ **Matériel de sécurité** : DVA, pelle, sonde; connaître le maniement de son matériel; savoir faire un contrôle de DVA et une recherche de DVA,
- ▶ **Cartographie orientation** : savoir lire une carte et utiliser une boussole, un altimètre...; repérer sur le terrain les points caractéristiques figurant sur la carte, distinguer différents reliefs sur une carte et les visualiser sur le terrain.

OBJECTIFS

- ▶ Acquisition des techniques pour progresser sur les terrains glaciaires et alpins.
- ▶ Observation et lecture du terrain.
- ▶ Evaluation des risques. Choix de l'itinéraire sur le terrain. Réalisation de la trace.
- ▶ Secours en crevasse.
- ▶ Progresser vers l'autonomie : à l'issue du stage, le participant devrait être capable de choisir une stratégie d'évolution adaptée au terrain et connaître les bases du secours en crevasse.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- ▶ **Nombre de personnes** : 5 participants minimum et 6 participants maximum.
- ▶ **Frais de participation** : 240€ pour l'encadrement du cycle par un guide de haute montagne payable par compte monétaire, 100€ à l'inscription, puis 140€ le 15/03/2019.
- ▶ En plus, partage des frais d'hébergement et des frais de voiture sur la base de 0,30 €/km et par voiture

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur le site internet dès l'affichage du cycle (en octobre)

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

- ✂ Il pourra être modifié en fonction des conditions du moment ; les destinations sont indicatives.

DATE	DESTINATION
Du 11 au 14/04/2019	Val di Rhemes

RESPONSABLE DU CYCLE

- ▶ **Benoît Chanal** / ✉ chanal.benoit@gmail.com



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