



# SKI DE MONTAGNE 2018-2019

## SORTIES EN SEMAINE, WEEK-ENDS ET RAIDS



**club alpin français**  
**Grenoble Isère**

Guy Serratrice

*Section ski de montagne*

16 Octobre 2018

## A QUI S'ADRESSENT CES SORTIES ?

- ▶ Les **collectives de ski de montagne** s'adressent à tous les adhérents du club qui désirent pratiquer le ski de randonnée en montagne. Dans tous les cas, une bonne condition physique est indispensable et un niveau technique doit avoir été acquis avec les cycles d'initiation «*Premières Traces*» et «*Perfectionnement 1*».
- ▶ Des sorties faciles sont réservées en priorité aux adhérents ayant suivi le cycle 1ères traces.
- ▶ Les sorties de niveau **BS** (voir *niveau des courses*) et au-dessus, et d'une dénivelée supérieure à 1.200 mètres sont réservées aux skieurs alpinistes possédant déjà une expérience avérée de l'activité, une bonne endurance et la pratique de quelques courses dans la saison.
- ▶ En cas de doute, n'hésitez pas à vous renseigner auprès des responsables avant de vous inscrire.
- ▶ 7 minutes 48 de bonheur à ski de rando ... un résumé de la saison 2016-2017 en vidéo : <https://youtu.be/CngB6jhuGrY>

## RÉUNION DE RENTRÉE

📅 Le 22 novembre à 18h30.

🏠 Au local du club

📍 32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble

## COMMENT S'INSCRIRE

### LES COLLECTIVES À LA JOURNÉE (MARDI, JEUDI, SAMEDI OU DIMANCHE)

Les inscriptions se font par internet sur le site du club dès l'affichage de la sortie. Elles doivent être confirmées selon les consignes indiquées lors de l'affichage.

### LES SORTIES AU FIL DES FLOCONS

Elles sont affichées sur le site du club 48 h avant la date prévue. Elles permettent de bénéficier des conditions nivo-météorologiques les plus avantageuses.

### LES COLLECTIVES DE 2 JOURS OU PLUS (SAMEDI ET DIMANCHE)

Les inscriptions se font par internet sur le site du club dès l'affichage de la sortie.

Des arrhes pourront être réclamées (montant de la participation de la sortie et de la nuitée).

En cas de besoin, les encadrants peuvent convenir d'un rendez-vous avec les intéressés et/ou demander une liste de courses. Pour ces collectives du week-end ou de plusieurs jours, une permanence aura lieu quelques jours avant la sortie, notamment pour compléter les inscriptions et confirmer les consignes (heure et lieu de départ, matériel...).

## NIVEAU DES COURSES

- ▶ **SM : skieur moyen** (jusqu'à 2.2 cotation toponeige), savoir évoluer sur des pentes jusqu'à 30°
- ▶ **BS : bon skieur** (2.3 à 3.2), être à l'aise en toutes neiges et sur des pentes jusqu'à 35°
- ▶ **TBS : très bon skieur** (à partir de 3.3), être à l'aise en toutes neiges et sur des pentes jusqu'à 40°
- ▶ **BSA : bon skieur alpin<sup>1</sup>**
- ▶ **TBSA : très bon skieur alpin<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>**Alpin** : passages avec montée en crampons, utilisation de la corde, progression sur glacier

## NOS ENCADRANTS

- ▶ **Rémi BERTIN** / remiber@free.fr
- ▶ **Philippe CASTAING** / philippecastaing@free.fr
- ▶ **Lionel COTTET** / lionel.cottet@cafngrenoble.com
- ▶ **Loïc DE BOISANGER** / loic.deboisanger@gmail.com
- ▶ **Nathalie DI GIOVANNI** / nathalie.di.giovanni@gmail.com
- ▶ **Guillaume DOMENGET** / guillaume38130@hotmail.com
- ▶ **Maëlle DROUILLAT** / maelle.drouillat@cafngrenoble.com
- ▶ **Jean-Pierre ETIENNE** / jpeconseil@orange.fr
- ▶ **Michel FINET** / michel-finet@bbox.fr
- ▶ **Roland LECERF** / roldom.lecerf@gmail.com
- ▶ **Patrick MORGANTI** / patrick\_morganti@yahoo.fr
- ▶ **Jean-Pierre PELLOUX** / jp.pelloux@orange.fr
- ▶ **Matthieu PICHET** / matthieu.pichet@gmail.com
- ▶ **Gilles PRIVAT** / g.privat@orange.fr
- ▶ **Yann REDOR** / yann.redor@live.fr
- ▶ **Guy SERRATRICE** / guy.serratrice@libertysurf.fr
- ▶ **Matthieu URVOY** / matthieu.urvoy@gmail.com
- ▶ **Adeline VINCENT** / adeline.vincent@gmail.com
- ▶ **Gabriel VOISIN-FRADIN** / gabriel.voisin.fradin@cafngrenoble.com

Le responsable de section est **Guy Serratrice**.

## PROGRAMME PRÉVISIONNEL

- ▶ Sorties collectives animées par des cadres bénévoles FFCAM ou agréés du club.
- ▶ Les destinations données ci-dessous sont indicatives et non exhaustives ; elles seront précisées sur le site du club au fur et à mesure de l'avancement de la saison et des conditions météorologiques et nivologiques

## SORTIES MARDI, JEUDI, SAMEDI ET DIMANCHE

FACILE

- ▶ **Le Quermoz, +1000m / Les Frettes, +1100m / Col de Sarvatan, +700m / Rochers du Parquet, +950m / Rochers de l'Ours, +800m / Mont Rosset, +1100m / Cime de Lancheton, +1000m .**

SKIEUR MOYEN

- ▶ **Pointe Emy, +1200m / Pointe du Sciallett, +1000m / Crêt du Rey, +1300m / Pointe de Combe Bronsin, +1200m / Pointe du Mottet, +1100m / Gros Têt, +1300m .**

BON SKIEUR

- ▶ **Boucle Pravouta Bec Charvet, +950m / Col du Tepey, +1500m / Dent du Pra, +1300m / Pic du Rognolet, +1300m / Roche Jaille, +1300m / Tête de l'Aupet, +1400m / Grand Galbert, +1200m / Soleil Boeuf, +1100m / Montagne d'Outrau Nord, +1300m .**

PENTE RAIDE

- ▶ **Journées test + courses niveau TBS 3.3 à 4.3**

AU « FIL DES FLOCONS »

- ▶ Des sorties proposées 48h avant la sortie, en fonction des conditions nivo-météo.

## SORTIES WEEK-END ET RAIDS

Les inscriptions se font par internet sur le site du club dès l'affichage du programme. Des arrhes pourront être réclamées afin de réserver les places en refuge ou gîte. Une permanence sera organisée pour donner les consignes.

WEEK-ENDS

- ▶ **Beaufortain / Vanoise, Tour Dent Parrachée / Dôme Sache, Mont Pourri / Ecrins, Tour Olan / Haute Ubaye, Chambeyron .**

SÉJOURS ET RAIDS

- ▶ **Piémont Occitan, Val Maira, Val Varaita / Oberland .**



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