

## 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 .
- ▶ **SM** / Pointe Emy, +1200m / Pointe du Sciallet, +1100m / Crêt du Rey, +1300m / Pointe de Combe Bronsin, +1200m / Pointe du Mottet, +1100m .
- ▶ **BS** / 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** / journée test + courses **TBS 3.3 à 4.3** .

## AU FIL DES FLOCONS

Des sorties "au fil des flocons" proposées **48h avant** la sortie en fonction des **conditions** nivo-météo.

## SUR PLUSIEURS JOURS

### WEEK-ENDS

**Beaufortain** / **Vanoise** - Tour de la Dent Parrachée, dôme de la Sache, Mont Pourri / **Ecrins** - Tour de l'Olan / **Ubaye** - Chambeyron.

### SÉJOURS ET RAIDS

**Piémont Occitan** et **Queyras** / **Val Maira** / **Val Varaita** / **Oberland**.

# CAF GRENOBLE ISERE

## SAISON 2018-2019

# SKI RANDONNÉE MONTAGNE

## SAISON 2018-2019

*l'esprit Club Alpin*



*l'esprit Club Alpin*

## NOUS (RE)JOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com



club alpin français  
Grenoble Isère



club alpin français  
Grenoble Isère

## LE SKI DE RANDONNÉE

Le club propose des sorties collectives toutes les semaines de la saison, ainsi que des cycles d'initiation et de progression gradués en niveaux animés par des cadres bénévoles FFCAM ou agréés du club et des guides de haute montagne.

### NOS SORTIES : PRINCIPE

Le nombre de participants est déterminé par chaque responsable de course. Les encadrants se réservent le droit de refuser des inscriptions (dépassement du nombre fixé de participants, manque de connaissance des capacités des participants, niveau insuffisant pour la course envisagée, etc). Les sorties peuvent être annulées en cas de risque notoire.

L'objectif des sorties collectives est de proposer un programme varié allant des courses faciles avec des dénivelés modérés dans une optique d'apprentissage à l'autonomie et dans une ambiance conviviale, jusqu'aux courses à dénivelé plus important et/ou présentant des pentes relativement raides dans une optique d'initiation au ski alpinisme.

### RÉUNIONS D'INFORMATION

Au local du club.

- ▶ 15/11, 18h30 / Ski Toutes Neiges, Premières Traces
- ▶ 22/11, 18h30 / Perfectionnement, Sorties collectives

### NOS ENCADRANTS

Rémi Bertin / Philippe Castaing / Lionel Cottet / Nathalie Di Giovanni / Maëlle Drouillat / Guillaume Domenget / Jean-Pierre Etienne / Michel Finet / Roland Lecerf / Patrick Morganti / Jean-Pierre Pelloux / Matthieu Pichet / Gilles Privat / Yann Redor / Guy Serratrice / Matthieu Urvoy / Adeline Vincent / Gabriel Voisin-Fradin.

## RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Guy Serratrice



info@cafgr Grenoble.com



## SORTIES COLLECTIVES

Les **mardi, jeudi, samedi** ou **dimanche**, des sorties sont animées par les cadres du club. **Inscriptions** par internet sur le site du club dès l'affichage de la sortie ; les **consignes** y sont indiquées pour l'organisation de la sortie.

Les sorties listées sur cette brochure sont données à **titre indicatif** uniquement, elles seront confirmées **sur le site** du club au fur-et-à mesure de la saison, selon les conditions **météo** et **nivologiques**.

## CYCLES DE FORMATION

Conduits par des guides de haute montagne et des cadres **FFCAM** ou agréés du club, ils sont là pour apprendre et progresser en technique de ski en montagne. **Inscription** sur le site du club dès l'affichage des cycles.

### SKI TOUTES NEIGES

**Apprendre** ou **revoir** les techniques qui permettent d'aborder **toutes sortes de neige / 2 niveaux / 3 journées** / Sessions de **mi-décembre** à **mi-janvier**.

### PREMIÈRES TRACES

Pour commencer le ski de randonnée proprement dit / **2 niveaux / 4 journées** / sessions en **janvier** et **février**.

- ▶ **Niveau 1** : "Dans la trace" / **Niveau 2** : "Faire la trace"
- ▶ **En option** : un week-end

### PERFECTIONNEMENT

Pour améliorer sa technique et s'initier au raid.

- ▶ **Perfectionnement** : 6 journées dont 2 week-ends, en **février** et **mars**
- ▶ **Perfectionnement raid** : 6 jours en **Avril**
- ▶ **Perfectionnement terrain glaciaire** : 4 jours en **avril**

## MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

### DVA / PELLE / SONDE

Pour toutes les sorties, le port du triptyque **DVA / Pelle / Sonde** est obligatoire. Les participants aux sorties collectives ont l'**obligation** de suivre les **formations DVA** organisées en début de saison. Pour les participants aux cycles «**Ski Toutes Neiges**», «**Premières Traces**», voire les participants occasionnels à une collective, des packs **DVA / Pelle / Sonde** peuvent être loués auprès du club.

### LOCATION DE PACKS : NOS TARIFS

A l'année	Au mois	Caution (chèque)
50 €	30 €	200 €

Plus de détails : voir le site web, onglet activités, ski de montagne.

### MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE

Pour chaque sortie, les encadrants peuvent spécifier d'autres équipements (casque, baudrier, etc).

## NIVEAU DES COURSES

### ÉCHELLE DES COTATIONS

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

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