



#2425

Vendredi 18 octobre 2024

Présentation de la saison 2024-2025

Stefane Dignat

Responsable Ski-club

Breveté Initiateur ski alpin FFCAM 2020

Nadine Marais

Brevetée Initiateur ski alpin FFCAM 2023



#2425 Highlights

Sorties de **ski alpin** (= ski de piste) loisir en **groupe** (pas de cours) pour dévaler les meilleures et emblématiques pistes des stations alpines

Un **week-end** dans **2** nouvelles stations

2 groupes de **8 personnes** + les encadrants

2 niveaux :

groupe skieurs confirmés (classe 3) avec Nadine

groupe skieurs perfectionnés (classe 3 et 4) avec Stefane

Des **tarifs préférentiels** sur les forfaits, jusqu'à -30% pour les titulaires d'une carte USCA

Des **remises** pour l'achat d'équipement et l'entretien de matériel dans les magasins partenaires du Club

Le **confort** du transport en car Perraud avec *Rando du Dimanche Neige*

Une **liste de diffusion** ski alpin pour recevoir les informations sur les sorties

Une **sortie culturelle** d'intersaison (avril)

Une **soirée conviviale** de fin de saison et la remise de la **Skieuse d'Or** ou du **Skieur d'Or** (16 mai 2025)

Etre **autonome** dans la préparation de sa sortie

S'inscrire dans un groupe **à son niveau**

Matériel en état et entretenu régulièrement

Port d'un casque de ski alpin **obligatoire**

Evolution sur les pistes en groupe ; ski individuel **interdit**

Respect des consignes

Enfant	Ado +13 ans & adulte
Débutant : Ourson	Classe débutant
Flocon	
1 ^{ère} Etoile	Classe 1 : gestes essentiels acquis. Savoir contrôler sa vitesse et changer de direction en chasse-neige sur pente faible = skieur moyen
2 ^{ème} Etoile	
3 ^{ème} Etoile	Classe 2 : maîtriser les virages en skis parallèles sur pente moyenne et la godille de base en virages rythmés à courts rayons = skieur débrouillé ou intermédiaire
Etoile de bronze	
Etoile d'or	<p>Classe 3 : savoir appréhender tous types de pentes, de terrain, de neige. Maîtrise des trajectoires, de la vitesse, des changements de direction = bon skieur = groupe confirmé (Nadine)</p> <p>Classe 4 : recherche d'efficacité sur tous types de neige et de terrains. Recherche d'engagement technique et d'angles de prise de carres importants. Capable de faire de gros dénivelés avec recherche d'économie gestuelle, capable d'augmenter l'intensité = très bon skieur = groupe perfectionné (Stefane)</p> <p>Flèche (or, vermeil, argent, bronze, fléchette) : épreuve de slalom géant</p> <p>Chamois (or, vermeil, argent, bronze, cabri) : épreuve de slalom spécial</p> <p>Fusée (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve de super géant</p> <p>Record : épreuve de kilomètre lancé</p> <p>Skiercross (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve sur parcours technique de différents modules</p> <p>Saut (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve de saut en longueur depuis tremplin</p> <p>Ski (or, vermeil, argent, bronze) : avoir obtenu au moins 2 niveaux identiques parmi les épreuves précédentes</p>

Activités et news

- VIE DU CLUB
- ALPINISME
- CANYONISME
- COURS GYMNASIQUE
- ÉCOLE D'ESCALADE
- ÉCOLE AVENTURE
- ESCALADE
- ÉVÈNEMENTS
- MARCHÉ NORDIQUE
- RANDONNÉE (PÉDESTRE, SKI DE FOND, RAQUETTES À NEIGE, VERTE)
- SKI DE PISTE
- SKI DE MONTAGNE (RANDONNÉE EN MONTAGNE D'ALTITUDE)
- SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE (RANDONNÉE EN MONTAGNE)
- RAIDS, TREKS, WEEK-END (PROGRAMMES EN DEHORS DES CALENDRIERS HABITUELS)
- RANDONNÉE ALPINE
- TRAIL

#2425

Liste de diffusion

www.cafgrenoble.com

Se connecter/ créer un compte

Mon compte

Mes informations personnelles



#2425
Carte USCA



Cartes supports des années précédentes non valables
Individuelle, nominative

Campagne de vente : du 01/11 au 31/12/2024

Achat en ligne 7 € sur <https://www.cafgrenoble.com/programme-isere/programme/11509>

Envoi par courrier

Ouverture d'un compte et rechargement ski-pass sur le site www.usca.fr

En cas de contrôle sur les pistes : carte USCA à présenter + licence FFCAM + pièce d'identité (défaut de justificatif : 400 € + prix ski-pass plein tarif)

SKI CLUB N°9881

Fermer

SKI-CLUB LA CLUSAZ

DIMANCHE

5

MARS 2023

INFORMATIONS PRATIQUES

Durée	1 jour
Responsable de sortie	Stefane DIGNAT
Heure de départ	7:00
Mode de transport	Car
Rendez-vous	GRENOBLE (MC2), CROLLES (parking Casino), GRENOBLE (station ENI ex-Agip Jean Perrot)

INSCRIPTIONS & TARIFS

Inscription	Du 24/2/2023 jusqu'au 4/3/2023
Nombre de place	18
Païement	CM 20,00 €
Limite de désistement	3/3/2023 à 12:00

COMMENTAIRE GÉNÉRAL

Les informations changent d'une sortie à l'autre. Merci de lire attentivement ce descriptif avant votre inscription et pour la bonne préparation de votre sortie.

- pour les adhérents n'ayant jamais skié au Ski-club : téléchargez et remplissez le questionnaire d'auto-évaluation de niveau (<https://www.cafgrenoble.com/activites/ski-club-grenoble>), à renvoyer avant de vous inscrire à une sortie à stefane.dignat@cafagnoble.com pour validation de votre niveau ;
- sortie loisir (pas de cours) de ski alpin (pas de snowboard) sur pistes balisées et ouvertes ; pas de ski hors-pistes ; ski "en solo" interdit au CAF Grenoble Isère ;
- inscrivez-vous dans un groupe correspondant à votre niveau ;
- rangez vos skis et bâtons dans une housse à skis étiquetée à vos nom, prénom, et n° de téléphone portable ; idem pour les chaussures de ski dans un sac à chaussures ;
- si location de matériel : à prévoir impérativement avant la sortie (voir magasins partenaires du Club sur www.cafgrenoble.com/club-avantages). Il ne sera pas possible de louer du matériel en station pour ne pas retarder le groupe ;
- casque de ski obligatoire ;
- le forfait (non compris dans le prix de la sortie) est à prendre individuellement et préalablement en ligne pour éviter l'attente aux caisses de la station ;
- n'achetez pas votre forfait avant le vendredi : un point de situation est effectué le jeudi soir ou le vendredi matin sur les prévisions météo, l'enneigement, le nombre d'inscrits. Si vous ne recevez pas de mail d'annulation = la sortie est maintenue ;
- si vous êtes titulaire d'une carte USCA : voir ci-dessous dans "Détails groupe 1" si un tarif préférentiel est appliqué dans cette station ;
- fiche de secours obligatoire dans le rabat du sac-à-dos ; voir site Internet du Club, onglet Activités, puis Sécurité : <https://www.cafgrenoble.com/securite> ;
- prévoyez à l'avance votre repas du midi dans un sac-à-dos adapté, à porter sur vous ;
- merci d'être autonome dans la préparation de votre sortie et l'achat de votre forfait (le responsable du Ski-club n'est pas disponible pour répondre aux mails).

GROUPE 1

Niveau	SkiA - ski alpin classe 3
Encadrant(s)	Stefane DIGNAT
Equipements(s)	bâtons casque de ski alpin skis alpins

DÉTAILS

La Clusaz
www.laclusaz.com
5 massifs ; 125 km de pistes ; 84 pistes ; 49 remontées mécaniques
Le car nous déposera et nous reprendra au Col de la Croix Fry (Massif de Manigod)

Forfait :

- pour les titulaires d'une carte USCA : 40 € uniquement en rechargement sur www.usca.fr ;
- sinon : 47 € en ligne sur <https://forfait.laclusaz.com/fr/> (domaine à indiquer : La Clusaz-Manigod).

Groupe 1 : niveau ski sportif pour 9 skieurs maximum (encadrant compris)

GROUPE 2

Niveau	SkiA - ski alpin classe 2
Encadrant(s)	Nadine MARAIS
Equipements(s)	bâtons casque de ski alpin skis alpins

DÉTAILS

Groupe 2 : niveau ski cool pour 9 skieurs maximum (encadrant compris)
Ce programme a été mis à jour le jeudi 23/2/2023 à 21:36. Créé par Stefane DIGNAT.



#2425

Week-end « Hiver en Tarentaise »

Samedi 11 janvier



10 stations reliées
225 km de pistes
136 pistes
77 remontées mécaniques



Dimanche 12 janvier



2 stations reliées
152 km de pistes
80 pistes
38 remontées mécaniques





LA PLAGNE

Paradiski





- | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> Pistes - Slopes Très difficile - Very difficult Difficile - Difficult Moyen - Medium Facile - Easy Pistes sécurisées non damées Secure, ungrounded ski slopes Stade de Slalom Frontière France/Italie French/Italian border | <ul style="list-style-type: none"> Retour rapide Italie > France Retour rapide France > France Retour rapide Italy > France Retour rapide France > France | <ul style="list-style-type: none"> Telecabine DMC Cable car Espace Ludique Petit Saint Bernard Petit Saint Bernard Funpark area Funcross du Petit Saint Bernard Petit Saint Bernard Funcross Sentiers piétons Pedestrian paths Freeride du Mont-Valaisan By Dakine Boardercross du Fort Snowpark Poletta Zone de détente / Chill-out zone | <ul style="list-style-type: none"> Village Igloo DVA PARK By Evolution 2 Point de vue / Panoramic view Décollage parapente Paragliding take-off Zone de Snowkite Snowkite area Pistes de luge / Toboggan slopes La Rosière - à côté du Club des Galopins Les Echèrts - à côté du TS Data | <ul style="list-style-type: none"> Zone de protection faune/flore Protection area wildlife Poste de Secours First aid post Restaurant Toilettes Toilets Caisses Skipass Ticket sales Office de Tourisme Tourist office | <ul style="list-style-type: none"> Jardin d'enfants Kindergarten Patinoire Ice skating Camping |
|--|---|--|---|---|---|





Ski-club

club alpin français
Grenoble Isère

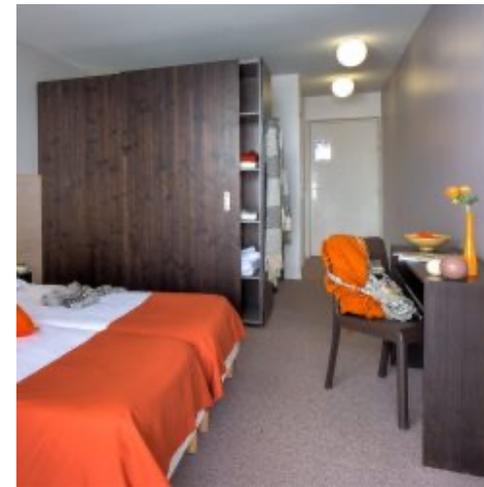
#2425

Week-end « Hiver en Tarentaise »

La Plagne – La Rosière

Samedi 11 & dimanche 12 janvier 2025

Hébergement à La Plagne Montalbert 1600 m
au Village Club Miléade***
en chambre double, au pied des pistes



Tarif : 180 €

- Transport en car
- Hébergement
- Dîner, petit-déjeuner, panier-repas du dimanche midi
- **Ne comprend pas les ski-pass, déjeuner du samedi midi, boissons**

16 places

Ouverture des inscriptions : **dès maintenant !**



#2425

Les stations



Matériel **en état, révisés AVANT la saison, entretenus régulièrement**

Skis : fartage, affûtage des carres

Chaussures : crochets et charnières

Bâtons : dragonnes réglées,
rondelles en état

Casque : système d'attache et
garnissages

Masque : écran propre, sangle
réglée

Sac à dos : bretelles

Remises prestations ateliers dans les magasins partenaires du Club sur présentation licence FFCAM en cours de validité



-20%



-10%



-10%

Dans le car :

Skis & bâtons dans une housse à skis (étiquetée à votre nom) ;

Chaussures dans un sac à chaussures (étiqueté à votre nom) ;

Sac à dos (étiqueté à votre nom) : fiche de secours (voir site Internet <https://www.cafgrenoble.com/securite>), gants, casque de ski alpin, masque de ski/lunettes de soleil indice 4 , tour-de-cou « Buff », crème protection solaire, aliments/barres énergétiques, boisson chaude ou/et froide, casse-croûte...



#2425
Préparation
physique

2 vidéos de Lucile Woodward à visionner... et conseils à appliquer !

<https://www.sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-preparation-physique-694>



#2425

Merci pour votre attention, à bientôt sur les pistes !