

Fiche-programme du cycle d'initiation au ski de montagne 2007

Objectif du CISM :

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des montagnards (randonneurs, alpinistes, raquetistes, etc...) ou à des skieurs hors piste damée expérimentés souhaitant découvrir la pratique du ski de montagne.

Le cycle se déroule sur 7 jours répartis en 3 week end (1). Il doit permettre aux personnes qui l'auront suivi de participer ensuite à des sorties de ski de montagne organisées par la FFCAM de façon autonome et de pouvoir ultérieurement évoluer vers une pratique autonome ou l'encadrement bénévole.

Prérequis pour participer au CISM :

- **Etre avant tout motivé par la pratique de la montagne hivernale** qui est un terrain austère et exigeant
- **Etre en très bonne condition physique** pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort en milieu éventuellement hostile (pluie, neige, vent,...) et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.
- **posséder une expérience de l'effort en montagne** acquise par la randonnée haute alpine, l'alpinisme, la raquette à neige en altitude, le trekking en situation difficile et austère (haute altitude, grands froids, ...)
- **maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées** ou préparées.
Les techniques de base comprennent notamment :
 - + la conversion à la descente quelque soit la pente et la qualité de la neige
 - + le cheminement à la descente en évitant de tomber quelque soit la qualité de la neige rencontrée.
 Pour y parvenir, les participants devront savoir combiner rapidement, le dérapage, le stemim et la conversion. Il est par contre inutile de pratiquer la godille ou les autres techniques du ski parallèle.

Ce cycle ne s'adresse pas à des skieurs de montagne déjà expérimentés qui souhaiteraient trouver là l'occasion de participer à des sorties peu soutenues sur le plan physique.

(1) : Possibilité de s'inscrire à partir du second week end sous certaines conditions. Se renseigner auprès des organisateurs.

Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF
avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie
et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membre du CAF Ile de France
au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

Eléments d'information pour l'inscription à la sortie (à remplir lisiblement) N° d'adhérent CAF : _____

Club : _____ (joindre copie de la carte CAF si affiliation hors CAF IdF) (

Téléphone : domicile : _____, bureau : _____, portable : _____

e-mail : _____

Adresse : _____

Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ? : en attente - obtenu

Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)

Pour les voyages en train :

Réduction SNCF : taux : % - Nature de la réduction :

Personne à prévenir en cas d'accident :

NOM : _____, Prénom : _____, Lien de parenté : _____

Téléphone : domicile : _____; bureau : _____, portable : _____

e-mail : _____

Adresse : _____

A : _____, le : _____, Signature : _____

Réunion de présentation du CISM le 19 décembre 2006 au club entre 20h et 21h

Nom et coordonnées des encadrants :

Marie Françoise DESNOUS - tel : 01 43 70 46 30	Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : jean-francois.deshayes@wanadoo.fr
--	---

Programme prévisionnel :

1^{er} week end 27 au 29 / 01	Découverte du ski de montagne en Queyras / hébergement en gîte / promenades faciles permettant la découverte du matériel et des techniques de progression / initiation à la nivologie et la cartographie
2^{ème} week end 3 et 4 / 03	Sortie en Suisse centrale / hébergement en refuge / promenades incluant des pentes assez raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 ^{er} week end.
3^{ème} week end 21 et 22 / 04	Sortie en Valais / hébergement en refuge gardé / promenade assez longue à haute altitude (4000 m) avec pentes raides / Initiation à la progression en terrain glaciaire / Initiation aux techniques d'encordement et d'utilisation des crampons.

Ces renseignements sont indicatifs; les programmes sont susceptible d'être modifiés, écourtés ou annulés, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

Voyage : ils s'effectueront en car-couchettes depuis Paris

Départ : le vendredi soir à la Porte d'Orléans vers 20 heures

Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5 heures 15

Coût : 545 € payable en 3 fois

300 € lors de l'inscription puis 145 € le 2 février et 100 € le 20 mars 2007.

Ces frais d'inscription couvrent les transports, les frais d'hébergement et de nourriture en gîte ou refuge pour les 3 week end.

Restent à la charge des participants les frais engagés individuellement lors des sorties.

Pour préparer ce programme, le club a déposé 10 € à titre d'arrhes pour chaque week end qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination.

Equipement individuel :

Voir l'annexe à la présente fiche technique.

L'ARVA est absolument obligatoire

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange).

Je soussigné (NOM) _____ (Prénom) _____

membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la sortie :

1^{er} choix : S _____, 2^{ème} choix : S _____, 3^{ème} choix : S _____, après avoir pris connaissance de conditions générales de leur organisation, telles qu'elles figurent dans les fiches programme et dans le Programme NEIGES 2006.

Jé certifie posséder les aptitudes techniques et physiques générales requises pour la pratique du ski de montagne et être informé des risques présentés par cette activité.

A : _____, le : _____, Signature :

Ma préparation et mon niveau à ski

Pour mieux vous connaître et faciliter la préparation de la sortie par les encadrants, merci d'indiquer ci-dessous votre niveau de préparation actuel ainsi que vos dernières réalisations en ski de montagne :

- vous faites du jogging / de la natation / autre : (préciser) - combien de fois par semaine ? :
- Combien de sorties à ski réalisées en 2005 : - Quelle est votre dernière sortie de ski-alpinisme réalisée cette saison ? :
- Quelle course de ski alpinisme de plus haut niveau avez-vous réalisée avec succès la saison dernière (2005) ? :
- Citez une course qui représente votre niveau habituel :
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez :
- Observations :

(LE CYCLE D'INITIATION AU SKI DE MONTAGNE)

Vous venez ou vous allez vous inscrire au cycle d'initiation au ski de montagne. Bienvenue dans cette activité nouvelle pour vous.

Voici quelques précisions et quelques conseils utiles, afin de faciliter vos préparations et rendre plus agréables ces sorties.

Le premier week-end en Queyras 27 au 29 janvier 2007 (3 jours)

Lieu : à Fontgillarde, l'une des belles vallées du Queyras qui part de Molines vers le col Agnel et l'Italie.

Altitude : 1980m

Carte IGN TOP 25 n° 3637 OT (il n'est pas indispensable de l'acheter si vous ne la possédez pas)

Hébergement : au gîte " *Alpage tangente* " avec dortoirs de 4 à 6 personnes, en ½ pension

Le transport en car : **Rendez-vous le vendredi 26/ 01/ 07 à 20 heures à la porte d'Orléans** (au niveau du terre-plein central et de la statue du général Leclerc)

le car nous dépose à la porte du gîte le lendemain matin, *c'est génial !*

Le retour à la porte d'Orléans: le mardi 30/ 01/ 07 est prévu entre 5h. et 5h30.

Votre entraînement :

Maintenez-vous en bonne condition physique: footing, marche, vélo...

Le mieux ! Réaliser, à un rythme soutenu, des randos de la journée en terrain accidenté avec un sac à dos moyennement chargé (5/6 kilos). Vous pouvez par exemple faire le circuit des 25 bosses aux Trois Pignons ou parcourir les sentiers bleus Dénécourt à Fontainebleau.

Si vous avez la chance d'aller skier en station, profitez en pour aller "tâter" la neige non damée en bordure des piste et skiez avec un sac à dos (5/6 kilos).

A Paris dans la vie de tous les jours oubliez les ascenseurs et les escaliers mécaniques !!

1. *Votre équipement :*

L'indispensable:

LE MATERIEL DE SKI

Skis de raid avec les fixations spéciales adaptées, bâtons, couteaux, peluches antidérapantes et autocollantes + chaussures de rando.

LE MATERIEL POUR LA SECURITE

ARVA, pelle à neige, sonde

Vous allez devoir le louer:

➤ Un seul loueur à Paris : LA HAUTE ROUTE 33 bd Henri IV 75004 Paris tel : 01 42 72 38 43 Signalez au loueur que vous débutez et que vous faites le cycle d'initiation organisé par le CAF Ile de France. Bien faire régler les fixations et leur sécurité, vérifiez les peaux (encollage, longueur adaptée à celle des skis).

Les chaussures : le plus important !

Prenez le temps de les essayer; elles ne devront pas vous blesser.

Exercez des mouvements sur les pointes et des sautilllements sur les côtés (prise de carres) pour sentir le frottement non douloureux au niveau des malléoles.

LE SAC A DOS

Sa contenance d'environ 40 litres avec sangle sous-ventrière doit contenir le minimum Indispensable: En plus du **matériel pour le ski et la sécurité:**

- Une **gourde** ou un thermos (les 2 éventuellement) et les **vivres de courses** pour la journée.
- Les **vêtements** (ceux que l'on met, enlève et remet souvent au cours de la journée)...
- Les **lunettes de soleil** assurant une protection efficace (forte réverbération sur la neige par tous les temps) + un masque "tout temps "(pas indispensable pour cette première sortie)

- Divers : **crème solaire** haute protection, stick protecteur pour les lèvres, **pansements pour les ampoules** (qui va y échapper l..?) en quantité suffisante, genre "compeed " pour prévenir ou soulager.

LES VETEMENTS

POUR SKIER :

- Un pantalon ou une salopette de montagne ou de ski, éventuellement des guêtres
- Une veste type anorak (ou surveste imperméable)
- Un pull de laine ou une "polaire"chaude (pull ou veste)
- Un sous pull (chemise , t.shirt ou sweat)
- Une paire de chaussettes chaudes
- Un bonnet ou une casquette chaude
- Une paire de gants chauds et solides (vos gants de ski pourront suffire)+ une paire de rechange (gants ou moufles de laine ou en polaire)

POUR LE GITE :

- Ceux que vous aurez choisi de porter, en plus, pour le voyage.

A NOTER :

Une paire de chaussettes de rechange s'impose pour le retour en car !

AUTRES :

- Nécessaire de toilette succinct , serviette de toilette, drap léger genre "sac à viande"
- Un duvet très léger pour le car (pas indispensable) ou le sac à viande. Il peut vous être plus confortable que de partager une couverture pour deux !

2. Vos vivres de course

Nous prendrons les petits déjeuners et repas du soir au gîte.

Pour chaque jour, comme vivres, vous avez besoin d'aliments énergétiques et faciles à manger rapidement tel que:

- un morceau de fromage
- une à deux tranches de jambon
- du pain
- fruits secs, chocolat, barre vitaminée + boisson énergétique en poudre (si vous aimez).

De toute façon ne prenez pas trop de vivres de course. N'empportez pas de choses encombrantes genre boîte de conserve, etc...

---oo0oo---

Le second week-end en Glaronais (Suisse centrale) 3 et 4 mars 2007 (2 jours)

Lieu : dans la vallée de Glarus (Suisse centrale).
Altitude : 800 à 1000 m
Carte CNS 1/50000^{ème} 136 Lachen ou 146 S Klausenpass (*il n'est pas nécessaire de l'acheter*)
Hébergement : à préciser
Le transport en car : **Rendez-vous le vendredi 02 mars à 21 heures à la porte d'Orléans**
(au niveau du terre-plein central et de la statue du général Leclerc)
Le retour à la porte d'Orléans : le lundi 05 mars est prévu entre 5h. et 5h30.

Détails à préciser un mois avant le départ.

A priori mêmes conditions et même matériel que pour le week end en Queyras.

---oo0oo---

Le troisième week-end à Arolla (Valais Suisse) 21 et 22 avril 2007 (2 jours)

Lieu : dans la vallée de Glarus (Valais Suisse).
Altitude : 1600 m
Carte CNS 1/50000^{ème} 283 S Arolla (*il n'est pas nécessaire de l'acheter*)
Hébergement : à préciser
Le transport en car : **Rendez-vous le vendredi 20 avril à 21 heures 30 à la porte d'Orléans**
(au niveau du terre-plein central et de la statue du général Leclerc)
Le retour à la porte d'Orléans : le lundi 23 avril est prévu entre 5h. et 5h30.

Détails à préciser un mois avant le départ.

Prévoir le matériel suivant en plus de celui nécessaire pour les 2 premiers week end en Queyras.

- crampons
- baudrier léger et accessoires

---oo0oo---