

	Saison 2008 / 2009	CAF Ile de France - Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonnade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue du Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 Site web : http://www.clubalpin-idf.com
---	--------------------	---

**Fiche-programme du cycle d'initiation au ski de montagne
2009 S042-S066-S110**

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 d'expérience expérimentés souhaitant découvrir la pratique du ski de montagne.

Le cycle se déroule sur 7 jours répartis en 3 week end. 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 :
 - + 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 stemm 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.

Réunion de présentation du CISM le 16 décembre 2008 au club entre 19h30 et 21h

Les inscriptions au cycle seront prises lors de cette réunion.

Nom et coordonnées des encadrants :

Marie Françoise DESNOUS Jean François DESHAYES Paul HARTEMANN	tel : 06 70 75 12 61 e-mail : jean-francois.deshayes@orange.fr
---	---

Programme prévisionnel :

1^{er} week end 31 janvier au 02 février 2009	Découverte du ski de montagne en Queyras / hébergement en gîte gardé, chauffé / promenades faciles permettant la découverte du matériel et des techniques de progression / initiation à la nivologie et la cartographie
2^{ème} week end 28 février et 1^{er} mars 2009	Sortie en Suisse centrale / hébergement en refuge non gardé/ promenades incluant des pentes assez raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 ^{er} week end / Découverte des hébergements d'hiver
3^{ème} week end 04 et 05 avril 2009	Sortie en Valais (Suisse) / hébergement en refuge gardé / promenade assez longue à haute altitude (3800 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 susceptibles 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 : 560 € payable en 3 fois

300 € lors de l'inscription puis 160 € 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).

---oo0oo---