



## Cycle d'initiation au ski de montagne (CISM)



### Découvrir le ski de montagne ???

#### La solution : Le cycle d'initiation au ski de montagne (CISM)

Vous êtes un montagnard débutant ou confirmé possédant un bon niveau de pratique du ski hors des pistes damées, vous rêvez de parcourir la montagne hivernale à skis et vous initier aux joies de la glisse loin des sites équipés et surpeuplés. Pour découvrir et vous initier à la pratique du ski de montagne le club organise un cycle d'initiation !

Il se déroule en 7 jours répartis sur 3 week-ends entre fin janvier et avril 2010.

- 30 janvier au 1er février 2010 (3 jours / samedi, dimanche et lundi)
- 13 et 14 mars (2 jours / samedi et dimanche)
- 10 et 11 avril (2 jours / samedi et dimanche)



Il vous permettra d'acquérir rapidement les compétences et l'autonomie nécessaires pour participer à des sorties de skis de montagne.

Durant ces 7 jours, vous réaliserez des ascensions dans trois massifs alpins différents.

Vous apprendrez la conduite à adopter à la montée et la descente skis aux pieds sur des itinéraires de difficulté croissante. Les organisateurs évoqueront avec vous tous les aspects liés à la sécurité et au matériel et ils vous enseigneront les rudiments indispensables en matière de nivologie, cartographie, orientation.

A l'issue de ce cycle, vous pourrez participer aux sorties de niveau F ou PD, organisées par le club. (voir tout le programme)



Les transports depuis Paris s'effectuent en car couchettes. Le départ s'effectue le vendredi soir entre 20h et 21h et retour intervient le lundi matin vers 5h30.

#### Les prérequis pour participer avec succès à ce cycle sont les suivants :

- Être motivé par la pratique de la montagne hivernale qui est un terrain austère et exigeant
- maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées ou préparées.
- posséder une expérience de l'effort en montagne acquise par la randonnée haute alpine, ou l'alpinisme ou la raquette à neige en altitude ou le trekking en altitude.
- Être en très bonne condition physique pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort soutenu en milieu éventuellement hostile (pluie, neige, vent,...) en portant un sac à dos et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.



Si vous souhaitez vous engager dans ce cycle, contactez le secrétariat du club et participez à la soirée de pré-inscription organisée jeudi 17 décembre 2009 de 20 à 21 heures dans les locaux du club rue Boissonade.

Vous pourrez aussi rencontrer les organisateurs du cycle lors de la soirée de lancement de la saison d'hiver 2009 / 2010 organisée à Paris le 19 novembre 2009 à partir de 19 h 30.

Responsable du cycle : Jean-François Deshayes 