



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **S 074 bis**
Initiation au ski de randonnée et ski facile aux Rousses
les 20,21 et 22 mars (2 ou 3 jours)

Accord préalable pour l'inscription NON

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : 8 avec encadrant ou 11 si 2^{ième} voiture au départ de Paris

1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs

Encadrant1 : Philippe CONNILLE

Encadrant2 : Néant

Mail : familleconnille@mac.com

Tél. : 01 47 02 49 51 / 06 75 06 02 01

POSSIBILITE DE VENIR 2 OU 3 JOURS.

L'ENCADRANT NE SERA PAS JOIGNABLE PAR MAIL ,mais seulement par téléphone portable DU 5 MARS AU SOIR AU 13 INCLUS

2. Programme prévisionnel : Allers-retours

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Le Noirmont (1547 m) et le Creux du Croux par les Coppettes (Suisse)	500 m	500 m
2 ^e jour :	La Dôle (1677 m) par le plateau du Sonnailey (Suisse) Selon niveau, desiderata et capacités, possibilités de variantes supplémentaires : Samedi : refuge du Carroz (1508m) par exemple	500 m	500m
3 ^{ie} jour	Montrond (1614 m) et Gd Colomby de Gex (1688 m)	600 m	600 m

Samedi matin : technique et exercices pratiques (contenu du sac, conversions, ARVA, vérif. du matériel

Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.

Cartes IGN 1/25000 N°3327 ET + éventuellement 3328 OT

Topos Néant

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES)

Cotation	Difficulté alpine	Initiation	(F dans ancienne cotation)
	Conduite de course	1 skieur	
Type de course		Allers-Retours	
Dénivelé journalier maximal prévu		500 m	
Rythme d'ascension exigé		200 à 250 m/h	

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7)

3.3 Conditions d'hébergement :

Chalet familial **NON FUMEUR** chauffé, avec douches chaudes ! Apporter sac à viande et pantoufles

3.4 Participation aux frais

Frais administratifs : 10 € (11,5 € pour 3 jours) à régler au Club ; Train AR : 133 € (126 € si retour lundi soir) sans tarif particulier si billet pris rapidement ; hébergement et petits déjeuners 25 € (2 jours) ; 35 € (3 jours)

Frais prévisionnels supplémentaires sur place : repas du soir préparé en commun + repas dans train aller et retour

3.5 Arrhes :10 € ou 11,5 € de frais administratifs à payer au CAF (cf 3.4)

4. Voyage : Train ou Auto

Aller , 3 possibilités:

1) aller en voiture (chaînes conseillées si neige ; environ 5 h de Paris) avec départ vendredi soir. L'encadrant qui sera déjà sur place disposera d'un véhicule. **Il peut emmener 2 personnes, mais il part vendredi matin**, mais il ne pourra pas ramener des participants. Un 2^{ème} véhicule sur place faciliterait les déplacements

2) Train : PARIS gare de Lyon départ vendredi 19/03 à 17h58 (TGV 09277)
Changement à Mouchard 20h15 / 20h24 pour autocar
Arrivée à MOREZ : 21h58

L'encadrant vient chercher les participants à Morez à l'arrivée du car et les reconduit au retour

3) A la rigueur Départ de Paris Lyon à 19h 08 pour Genève, puis Nyon, puis St Cergue (23h56) en Suisse (2 changements) où l'encadrant viendra prendre les participants. Tarif aller 141,4 FS

Retour , 2 possibilités :

1) en voiture le 21 ou 22/03 soir

2) Train : Départ de MOREZ le 21 ou 22/03 en train 17h14 (TER)
Changement à Mouchard: 18h37 / 19h36
Arrivée à PARIS Lyon : 21h59 (TGV 9272)

5. Equipement individuel

5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES 2010 à prendre au départ de Paris. En particulier apparemment pas d'ARVA louable aux Rousses . L'encadrant peut fournir 1ARVA

Nota : L' ARVA est obligatoire. La pelle et la sonde ne sont pas obligatoires exceptionnellement pour cette initiation. Ceux qui ont ce matériel l'apportent.

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement.

5.2 matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie :notamment skis de randonnée avec fixations réglées pour les chaussures, bâtons, des chaussures de piste peuvent convenir ; anorak, gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire ; « peaux de phoque » bien encollées; couteaux ; nombre de pelles et sondes défini ultérieurement. 1 corde emportée par l'encadrant

5.3 Nourriture à emporter 2 ou 3 jour de vivres de course, incluant le déjeuner de midi;. Repas le soir du samedi et (pour ceux qui restent 3 jours) du dimanche pris et préparés en commun. 2 ou 3 petits déjeuners pris au chalet.

5.4 Documents administratifs nécessaires: Carte CAF + CNI (passage en Suisse) ou passeport ; chèque

6. Réunion préparatoire

L'organisateur contactera les participants dans la semaine précédant le départ par mail ou téléphone pour précisions , matériel, assurance du niveau à skis.

7. Détails supplémentaires

- Niveau : Nécessité d'être à l'aise en ski de piste = capable de skier à peu près parallèle sur piste rouge et en stem hors piste. **CE W.E. N'EST PAS UNE INITIATION A LA TECHNIQUE DU SKI DE PISTE**

- L'encadrant apprendra à **VERIFIER LE MATERIEL: skis, chaussures, bâtons et rondelles, peaux de phoque, piles d'ARVA,...**), mais s'assurer avec votre connaissance de l'adéquation des équipements loués (skis / chaussures/ peaux de phoque).

- **Que ceux qui peuvent proposer des places aller et ou retour se fassent connaître par retour du mail adressé aux inscrits au sorties S 044 et S 074**

- Magnifique vue sur les Alpes (de l'Oberland à l'Oisans en passant par le Mont Blanc), si ciel dégagé !