



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 Conduite de course	Initiation (F dans ancienne cotation)
Type de course		1 skieur
Dénivelé journalier maximal prévu		Allers-Retours
Rythme d'ascension exigé		500 m
		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 !