



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **S 033**  
Initiation au ski de randonnée aux Rousses  
du 5 au 7 février (3 jours)

Accord préalable pour l'inscription NON

Nombre maximal de participants (si contrainte particulière) : 8 + encadrant

### 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

### 2.

#### Programme prévisionnel : Allers-retours

Si on est plus de 5, un 2<sup>ème</sup>. véhicule est nécessaire pour la réalisation de ce programme , qui en cas contraire sera modifié

		Montée	Descente
1 <sup>er</sup> jour :	Traversée de la dent de Vaulion (1483 m) puis retour	700 m	700 m
2 <sup>e</sup> jour :	La Dôle (1677 m) et la Barillette (1528 m) par le plateau du Sonnaillé (Suisse)	700 m	700m
3 <sup>ème</sup> jour	Traversée du Montrond (1614 m) et du Gd Colomby de Gex (1688 m) et retour	600 m	600 m

Samedi matin : théorie et exercices pratiques (p.ex conversions, ARVA...)

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 + carte suisse

Topos Néant = dans la tête de l'encadrant

### 3. Caractéristiques de la course programmée

#### 3.1 Niveau (cf .explications dans NEIGES)

Cotation	<i>Difficulté alpine</i>	Initiation (F dans ancienne cotation)
	<i>Conduite de course</i>	1 skieur
Type de course		Allers-Retours
Dénivelé journalier maximal prévu		700 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 : 11,5 € à régler au Club ; Train AR : 166 € sans tarif particulier. 128 € avec tarifs réduits **si billet pris rapidement** ; hébergement et petits déjeuners 25 €

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

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

### 4. Voyage : Train

Aller , 2 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. Un 2<sup>ième</sup> véhicule sur place faciliterait les déplacements. Prévenir l'encadrant de l'heure prévue d'arrivée. **2 places de garage fermées sont disponibles**, soit une en plus de celle de l'encadrant.
- 2) PARIS gare de Lyon départ vendredi 04/02 à 17h58 (TGV 09277)  
 Changement à Mouchard 20h15 / 20h24 pour autocar SNCF  
 Arrivée à MOREZ : 21h58

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

*Retour*, 2 possibilités :

- 1) en voiture le 07/02 soir
- 2) par le train, départ de MOREZ le 07/02 17h14 (TER )  
 Changement à Mouchard 18 h37/ 19 h37  
 Arrivée à PARIS Lyon : 21h59 (TGV )

## 5. Equipement individuel

5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES 2011

**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, chaussures (des chaussures de piste sans semelle VIBRAM, pas trop rigides peuvent convenir si pieds pas trop sensibles) ; anorak, gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire ; peaux de phoque bien encollées; couteaux ; 1 corde emportée par l'encadrant

5.3 Nourriture à emporter : 3 jour de vivres de course ; Repas du soir au chalet pris et préparés en commun. 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 , 1 semaine avant le départ par mail ou téléphone pour précisions , matériel, vérification du niveau à skis.

Si certains participants le souhaitent, possibilité d'une réunion préparatoire entre le 20 et le 27 janvier

.

## 7. Détails supplémentaires

**- L'ENCADRANT SERA HORS D'EUROPE ET DONC DIFFICILEMENT JOIGNABLE DU 27/12 au 17/01. Si nécessaire le joindre avant. DU 28/01 AU 04/02, IL SERA SUR PLACE POUR ENCADRER UN STAGE DE SKI DE FOND. IL NE SERA ALORS JOIGNABLE QUE PAR TELEPHONE**

- Le matériel , SAUF L'ARVA, peut être loué dans au moins 2 magasins aux Rousses, mais il est en nombre limité. **Il est donc indispensable de le réserver avant** (skis de randonnée, peaux de phoque, couteaux.

Magasins : **NOIRMONT SPORT : TEL 03 84 60 00 10**

**BERTHET SPORT : TEL 03 84 60 38 34**

- Niveau : Nécessité d'être à l'aise en ski de piste = capable de skier 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).
- Magnifique vue sur les Alpes (de l'Oberland à l'Oisans en passant par le Mont Blanc), si ciel dégagé !