

***Découverte d'activités en
Montagne Hivernale***

21 et 22 janvier 2012

Organisation :

Alain CHANGENET – Ghislaine CATHENOT

Vous aimez la montagne l'hiver et vous pratiquez déjà une ou plusieurs activités dans ce cadre. Vous aimeriez agrandir votre palette et découvrir d'autres pratiques. Nous vous proposons d'en aborder quelques unes lors d'un week-end organisé au chalet-refuge Alpage-Tangente situé dans le hameau de Fontgillarde à Molines-en-Queyras :

Ski de montagne

Ski de fond

Raquettes à neige

Cascade de glace

Voyage en car couchette

Départ de Paris vendredi 20 janvier et retour lundi 23 janvier 2012 vers 05h30

Déroulement du week-end :

Vous pourrez choisir de participer à deux activités, une par jour, parmi les quatre proposées. Il est entendu que ce week-end est destiné à la découverte, par conséquent, il ne doit pas être considéré comme une occasion de faire une sortie supplémentaire de l'activité que vous pratiquez déjà.

Pour que ce moment passé ensemble soit le plus agréable possible et le plus profitable pour chacun, il est nécessaire de disposer de la connaissance préalable de la montagne l'hiver par la pratique d'une activité.

Ainsi, pour aborder le ski de montagne, il faut savoir skier ! Pas forcément en montrant une grande dextérité en enchainant les petits virages serrés... Mais il sera préférable d'avoir une bonne maîtrise des conversions et du ski « toutes neiges ».

Le ski de fond exige un bon équilibre, l'expérience d'une activité de glisse -ski, roller, planche à roulettes etc...- vous sera particulièrement utile.

Pour aborder la cascade de glace, il est impératif d'être un grimpeur sur rocher, de maîtriser les manoeuvres de cordes et la marche en crampons. Il faut aussi savoir que l'environnement des cascades de glace est souvent très froid, il convient donc de supporter les basses températures et d'être équipé en conséquence.

La raquette à neige exige de savoir marcher ! Cette qualité doit être commune à tous les Cafistes !

Vous découvrirez ces activités avec des spécialistes reconnus, professionnels ou cadres du Club.

Vous indiquerez lors de votre inscription les deux activités au maximum parmi les quatre qui vous sont proposées que vous souhaitez découvrir. Ceci est très important pour déterminer l'organisation définitive de ces deux journées de découverte.

Matériel :

On pourra louer sur place l'équipement pour le ski de montagne, le ski de fond et la raquette à neige. Le matériel pour la cascade de glace devra être loué à Paris (à la Haute Route <http://www.lahauteroute.fr>).

ATTENTION, le montant de la participation ne comprend pas les location.

Equipement :

Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids... et le volume, vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

MATERIEL ET ACCESSOIRES

- Sac à dos
- Couver-sac (ou cape de pluie)
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde
- Canif
- Lampe frontale

VÊTEMENTS ET CHAUSSURES

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

DIVERS

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

VIVRES

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

PAPIERS

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

ET ...

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

Carte CAF obligatoire.

PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 210€ à régler lors de l'inscription

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements au secrétariat (tel : 01 42 18 20 00) si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

Au plaisir de vous rencontrer !

N'hésitez pas à demander des précisions :

En m'écrivant : alain.changenet@orange.fr

En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)