



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **S053**
Initiation
Du 11 au 12 févr 2009 inclus, soit 2 jours

Accord préalable pour l'inscription : **Oui**

Nombre maximal de participants : **8**

1. Noms et coordonnées du ou des organisateurs (ou kifaikoi)

Mael RAFFIN

Mail : mael.raffin@wanadoo.fr

Tél. : 0650857575

Claire de Crevoisier

Mail: claire.decrevoisier@gmail.com

Tél. : 0607226963

2.

Programme prévisionnel

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Depuis La Barboleusaz, montée au refuge Solalex	400m	
2 ^e jour :	Depuis le refuge Solalex, montée vers Col des Essets	700m	1100m

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 Carte nationale de suisse 50 000° – 272S St-Maurice
Topos

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf .explications dans NEIGES)

Cotation	Difficulté alpine	Initiation
	Conduite de course	1 skieur
Type de course		En étoile autour du refuge
Dénivelé journalier maximal prévu		700m
Rythme d'ascension exigé		environ 300 m/h

3.2 Particularités (cf. détails supplémentaires §7) Course initiation, adaptée à toute personne souhaitant découvrir le ski de montagne

3.3 Conditions d'hébergement Refuges gardé Solalex (www.refugesolalex.ch), demi pension. Douche possible et pas besoin d'emporter des chaussons/chaussures d'intérieur pour le refuge.

3.3 Participation aux frais cf. Neiges 2012

3.4 Frais prévisionnels supplémentaires sur place car postal 10CHF, nuit en refuge demi pension 45 CHF et diner dimanche soir 20CHF. Prévoyez du change pour éviter d'avoir à chercher sur place.

3.5 Arrhes

Au cas où des arrhes auraient dû être versées par le CAF pour cette course, leur montant individuel serait réclamé aux participants en cas de détournement, ou retenu en cas d'annulation.

Arrhes versées : **Non**

4. **Voyage** : Car-couchettes

Départ de Paris Porte d'Orléans, le vendredi 10 février ; rendez-vous à 21h45 pour un départ au plus 15' après. Retour à Paris Porte d'Orléans le lundi 13 février vers 5h30

5. **Equipement individuel**

5.1 *Matériel indispensable pour toutes les sorties* : ARVA, pelle, sonde, etc., voir NEIGES

Nota : L' ARVA, la pelle et la sonde sont est absolument obligatoires.

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.(il est conseillé d'emporter des piles de rechange)

5.2 *matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie* : dès la descente de car, nous devons être capable de chausser les skis (nous prendrons bien sur un petit déjeuner au chaud et le temps de vous expliquer comment utiliser le matériel mais nous devons joindre le refuge à ski). Partez donc le vendredi soir en tenue la plus proche possible de celle que vous utiliserez pendant les randonnée. Vous pourrez prendre des habits de rechanges pour la nuit du dimanche au lundi que vous pourrez laisser dans le car.

5.3 *Nourriture à emporter* : 2 vivres de course (pour les pic nic du samedi et dimanche)

5.4 *Documents administratifs nécessaires*: Carte CAF, CI/passeport

6. **Réunion préparatoire**

Contactez les organisateurs par mail ou téléphone au maximum une semaine avant le départ.

Nota : Aucun inscrit dérogeant à cette règle ne sera autorisé à participer à la collective.

7. **Détails supplémentaires / Description de la course**

J1 : Dans le village de La Barboleusaz, nous prendrons le petit déjeuner et nous nous préparerons. Nous montrons ensuite au refuge pour poser les sacs et profiter des pentes autour du refuge pour s'initier à la technique du ski de montagne (par exemple : progression à la montée et à la descente, utilisation des peaux de phoques, conversion, progression en groupe, utilisation ARVA/pelle/sonde...)

J2 : Départ du refuge pour une boucle permettant de profiter d'un itinéraire avec une belle montée, un point de vue sur le Valais et la vallée du Rhône, et une descente en pleine nature.