

	Saison 2012 / 2013	CAF Ile de France - Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue du Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a>
---	--------------------	--

## Fiche-programme du cycle d'initiation au ski de montagne 2013

### **Objectif du CISM :**

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des montagnards (randonneurs, alpinistes, raquetistes, etc...) ou à des skieurs hors piste d'expérience expérimentés souhaitant découvrir la pratique du ski de montagne.

Le cycle se déroule sur 7 jours répartis en 3 week end. Il doit permettre aux personnes qui l'auront suivi de participer ensuite à des sorties de ski de montagne organisées par la FFCAM de façon autonome et de pouvoir ultérieurement évoluer vers une pratique autonome ou l'encadrement bénévole.

### **Prérequis pour participer au CISM :**

- **Etre avant tout motivé pour découvrir la montagne enneigée** qui est un terrain austère et exigeant.  
En cela le ski de randonnée est une activité qui se distingue du ski hors piste ou du freeride tournés d'abord vers la recherche de la glisse en poudreuse à proximité des stations de ski.
- **Etre en très bonne condition physique** pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort en milieu éventuellement hostile (pluie, neige, vent,...) et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.
- **posséder une expérience de l'effort en montagne** acquise par la randonnée haute alpine, l'alpinisme, la raquette à neige en altitude, le trekking en situation difficile et austère (haute altitude, grands froids, ....)  
Avoir l'expérience du port d'un sac à dos assez lourd.
- **maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées** ou préparées.  
Il s'agit essentiellement d'être capable de descendre des pentes éventuellement raides **sans tomber quelle que soit la qualité de la neige rencontrée.**  
Pour y parvenir, les participants devront savoir combiner rapidement, le dérapage, le stemm et la conversion.  
Il n'est par contre pas nécessaire de pratiquer la godille ou les autres techniques du ski parallèle.

Ce cycle ne s'adresse pas à des skieurs de montagne déjà expérimentés qui souhaiteraient trouver là l'occasion de participer à des sorties supposées peu soutenues sur le plan physique ou à des personnes souhaitant reprendre l'activité après une longue période d'interruption.

### **Réunion de présentation du CISM le 05 décembre 2012 au club entre 19h00 et 20h30**

Les inscriptions au cycle seront prises lors de cette réunion.

### **Nom et coordonnées de l'organisateur :**

Jean François DESHAYES	tel : 06 70 75 12 61 - e-mail : <a href="mailto:jean-francois.deshayes@orange.fr">jean-francois.deshayes@orange.fr</a>
------------------------	--

### **Liste des encadrants du cycle**

Jean François DESHAYES	Jean Pierre GAMBOTTO	Thomas VEIT
------------------------	----------------------	-------------

### **Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> week end</b> <b>02 au 04 février</b> <b>2013 (3j)</b>	Découverte du ski de montagne en Queyras / hébergement en gîte gardé, chauffé / promenades faciles permettant la découverte du matériel et des techniques de progression / initiation à la nivologie et la cartographie
<b>2<sup>ème</sup> week end</b> <b>02 et 03 mars</b> <b>2013</b>	Sortie en vallée de Névache / hébergement en refuge gardé / promenades incluant des pentes assez raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 <sup>er</sup> week end / Découverte des hébergements d'hiver
<b>3<sup>ème</sup> week end</b> <b>06 et 07 avril</b> <b>2013</b>	Sortie en Valais (Suisse) / hébergement en refuge gardé / promenade assez longue à haute altitude (3700 m) avec pentes raides / Initiation à la progression à skis en terrain glaciaire / Initiation aux techniques d'encordement et d'utilisation des crampons.

Ces renseignements sont indicatifs; les programmes sont susceptibles d'être modifiés, écourtés ou annulés, selon les conditions nivo-météo

	Saison 2012 / 2013	CAF Ile de France - Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue du Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a>
---	--------------------	--

prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

---/---

**La participation au cycle impose la présence aux 3 week-ends car le programme de chaque week-end prépare le suivant.**

**Voyage : ils s'effectuent en car-couchettes depuis Paris**

Départ : le vendredi soir à la Porte d'Orléans vers 20 heures  
Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5 heures 15 (le mardi matin pour le 1<sup>er</sup> WE)

**Coût : 610 €** (possibilité de payer en 3 fois : 260 € lors de l'inscription puis 200 € le 10 février et 150 € le 10 mars 2013).  
Ces frais d'inscription couvrent les transports depuis Paris, les frais d'hébergement et de nourriture en gîte ou refuge pour les 3 week-ends. Restent à la charge des participants les frais engagés individuellement lors des sorties et les repas pris lors du voyage en autocar.  
Pour préparer ce programme, le club a déposé 20 € à titre d'arrhes pour chaque week-end qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination.

**Equipement individuel :**

Les participants doivent disposer de tout l'équipement au départ du car à Paris car il n'est pas possible de louer du matériel sur place.  
Le détail de l'équipement est décrit dans un document remis lors de l'inscription. Un aperçu de l'équipement de base figure sur le site web du club  
Les chaussures, les skis, les peluches anti-recul, les couteaux à neige et le kit de sécurité peuvent être loué en région parisienne (renseignements lors de la réunion préparatoire).

**Le kit de sécurité constitué d'un DVA, d'une pelle et d'une sonde est absolument obligatoire  
L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas de ce kit en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange pour le DVA).**

**Inscription au cycle :**

**Les inscriptions sont prises lors de la réunion de présentation du cycle organisée le 05 décembre 2012 à partir de 19 heures dans les locaux du club 12 rue Boissonade à Paris.** Il n'y a pas d'inscription en ligne via le site internet.  
En cas d'impossibilité de se rendre à cette réunion prière de contacter l'organisateur du cycle.

---oo0oo---