



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° **13 S 032**
Initiation au ski de randonnée aux Rousses
du vendredi 25 au dimanche 27 janvier 2012(3 jours)

Accord préalable pour l'inscription NON. L'encadrant vérifiera le niveau à skis
Nombre maximal de participants : 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 ou petites traversées

Si on est plus de 5, un 2^{ème} véhicule est nécessaire pour la réalisation de ce programme, qui en cas contraire sera modifié

		Montée	Descente
1 ^{er} jour :	Le Noirmont (1552 m) et le Cre'ux du Croue AR	500 m	500 m
2 ^e jour :	La Barillette (1528 m) et la Dôle (1677 m) en traversée par la Vuarnet (Suisse)	700 m	700m
3 ^{ème} jour	Le Montrond (1614 m) et le Gd Colomby de Gex (1688 m) en AR	700 m	700 m

vendredi 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. D'autres sommets sont possibles, tels le Noirmont

Cartes IGN 1/25000 N°3327 ET + éventuellement 3328 OT

Topos Néant = dans la tête de l'encadrant

3. Caractéristiques de la course programmée

3.1 Niveau (cf. explications dans NEIGES 2012)

Cotation	Difficulté alpine	Initiation	(F dans ancienne cotation)
	Conduite de course	1 skieur	
Type de course		Allers-Retours ou petites traversées	
Dénivelé journalier maximal prévu		700 m	
Rythme d'ascension exigé		250 à 300 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 : (solution 2) environ 79,60 € + 116 FS; hébergement et petits déjeuners 30 €+participation transports

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 :

Aller , 2 possibilités:

- 1) aller en voiture (chaînes conseillées si neige ; environ 5 h de Paris) avec départ jeudi soir. L'encadrant partira le mercredi soir ou le jeudi matin en véhicule et pourra emmener 2

participants. RESTANT SUR PLACE, IL NE POURRA PAS LES RAMENER. Un 2^{ème} 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) aller en train : PARIS gare de Lyon départ jeudi 24/01 à 17h57 (TGV 9277) pour Vallorbe, arrivé à 21h01. Train suisse Vallorbe (21h11) – Le Brassus (terminus) arrivée à 21h51. L'encadrant vient vous chercher en voiture

Retour, 2 possibilités :

- 1) en voiture le dimanche 27/01 soir
- 2) par le train, départ de MOREZ le 27/01 à 18h01 (TER)
Changement à Andelot (18h58-19h04) et Dole (19h45/ 20h)
Arrivée à PARIS Lyon : 22h02 (TGV 9272)

5. Equipement individuel

5.1 Matériel indispensable pour toutes les sorties : voir NEIGES 2013

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 jours de vivres de course. Les 2 repas du soir et les 3 petits déjeuners sont pris et préparés en commun 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 dans les 15 jours précédents

7. Détails supplémentaires

- 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). Moins cher qu'à Paris

Magasins : NOIRMONT SPORT : TEL 03 84 60 00 10

BERTHET SPORT : TEL 03 84 60 38 34

Matériel louable à Paris notamment à la Haute Route

Je peux prêter 2 ARVA. Les réserver auprès de moi

- Niveau : Nécessité d'être à l'aise en ski de piste = capable de skier parallèle sur piste rouge et au moins 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 et celle du commerçant 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 !
- Informer l'encadrant le plus tôt possible (**pour covoiturage**) de votre mode de transport (train ou voiture), si vous avez la possibilité de proposer du covoiturage ou si vous souhaitez être passager d'un covoiturage, pour lui permettre de METTRE EN CONTACT les intéressés