

## Fiche-programme du Cycle d'Initiation au Ski de Montagne CISM - 2016

### Objectif du CISM :

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des **montagnards** (randonneurs, alpinistes, raquettes, etc...) et à des **skieurs expérimentés** (à l'aise hors des pistes) souhaitant découvrir la pratique du ski de montagne.

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

### Prérequis pour participer au CISM :

- **Etre membre du CAF IdF à jour de sa cotisation pour la saison 2015/2016**
- **Etre motivé pour découvrir la montagne enneigée**, terrain sauvage, austère, exigeant... et magnifique ! En cela le ski de randonnée est une activité qui se distingue du ski hors-piste ou du free ride tournés d'abord vers la glisse en poudreuse à proximité des stations de ski.
- **Etre en bonne condition physique entretenue à travers une activité sportive régulière**, pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort en milieu potentiellement hostile (pluie/neige, vent, froid) et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.
- **Maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées**. Il s'agit essentiellement d'être capable de descendre des pentes éventuellement raides **sans tomber, quelle que soit la qualité de la neige rencontrée**, et cela, après **l'effort de la montée** et avec un sac à dos !
- **Posséder une expérience de l'effort en montagne** acquise par la randonnée haute alpine, l'alpinisme, la raquette à neige en altitude ou le trekking en situation difficile et austère (altitude, grands froids,...) Avoir l'expérience du port d'un sac à dos relativement lourd.

Ce cycle **s'adresse en priorité à des débutants en ski de montagne**.

Pour les plus expérimentés qui souhaiteraient trouver là l'occasion de participer à des sorties supposées peu soutenues sur le plan physique (ou reprendre l'activité après une longue période d'interruption), le programme 2016 comporte un certain nombre de sorties faciles (cotation F / PD) à cet effet.

## Réunion de présentation du CISM le 10 décembre 2015 au club à partir de 19h00

### Nom et coordonnées des organisateurs :

Thierry BRISSON	Tel : 06 07 78 60 19 - e-mail : <a href="mailto:thierry.brisson1725@gmail.com">thierry.brisson1725@gmail.com</a>
Philippe EGERMANN	Tel : 06 77 20 52 64 - e-mail : <a href="mailto:philippe.egermann@gmail.com">philippe.egermann@gmail.com</a>

### Liste des encadrants du cycle

Thierry Brisson, Philippe Egermann, Jean-François Deshayes, Jean-Pierre Gambotto, Victorien Charnay, Jacques Leroy

---

**Bureaux** : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne  
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

## Programme prévisionnel :

<b>WE#1</b> <b>6 au 8 février</b> <b>2016 (3jrs)</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 / exercices de secours avalanche et DVA
<b>WE#2</b> <b>5 et 6 mars</b> <b>2016 (2jrs)</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> weekend / Découverte des hébergements d'hiver
<b>WE#3</b> <b>2 et 3 avril</b> <b>2016 (2jrs)</b>	Sortie à Argentière (Chamonix) / 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 prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

**La participation au cycle impose la présence aux 3 weekends car le programme se veut être une évolution pédagogique.**

### Voyages : ils s'effectuent en car-couchettes depuis Paris

Départ : le vendredi soir à la Porte d'Orléans vers 21h (sera précisé)

Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5h30 (le mardi matin pour le 1<sup>er</sup> WE)

### Coût : 695 €

Ces frais d'inscription couvrent l'encadrement, les transports depuis Paris, la demi-pension en gîte ou refuge pour les 3 weekends. Restent à la charge des participants la location du matériel, les frais engagés individuellement et les repas pris lors du voyage de retour.

### Equipement individuel :

Les participants doivent disposer de tout l'équipement au départ du car à Paris car il n'est pas possible de louer sur place. Le CAF IDF ne loue ni ne prête du matériel mais pourra vous conseiller.

Les chaussures, les skis, les « peaux de phoques », les couteaux à neige et le kit de sécurité peuvent être loués en région parisienne (renseignements lors de la réunion préparatoire).

<http://www.lahauteroute.net>

33 boulevard Henri IV; Paris 4ème

<http://www.expe.fr/fr/stores/stores/view/id/8>

2 rue Charles Baudelaire; Paris 12ème

N'achetez rien avant d'être sûr de vouloir persévérer (compter environ 1200€ pour l'équipement complet)

Le détail de l'équipement est décrit dans un document remis lors de l'inscription.

**Le kit de sécurité constitué d'un DVA (Détecteur de Victime en Avalanche), 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. Vous devrez fournir les piles neuves pour votre DVA.**

### Inscription au cycle :

**Les inscriptions et paiement sont pris lors de la réunion de présentation du cycle organisée le 10 décembre 2015 à partir de 19 heures dans les locaux du club 12 rue Boissonade à Paris 14ème.**

Il n'y a pas d'inscription en ligne via le site internet et ne serons inscrits que les présents sélectionnés. Vous vous engagez **définitivement** sur les 3 week-ends le 10 décembre au soir.

Possibilité de paiement en 3 fois par chèque ou l'intégralité par carte bancaire. Pas de remboursement possible sauf aléa de santé ou annulation du CAF IdF.

---

**Bureaux** : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpains et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

## Inclus dans le prix du stage pour les 3 week-ends

Encadrement (3 personnes chaque week-end)  
Logistique A/R en car couchette depuis Paris  
Hébergement collectif en gîte ou refuge  
Demi-pension en gîte ou refuge  
Remontées mécaniques (Argentière)

Prix **695 €** **50%**

## Frais restant à charge des participants (indicatifs)

### # Subsistance pour les 3 week-ends

Casse-croûte midi ou vivres de course 60  
Extras (vins, consos, douches..) 20  
Dîners retour Paris (3) 70

Sous Total **150 €** **11%**

### # Location du matériel pour les 3 week-ends

Skis /Batons / Peaux / Couteaux 235  
Chaussures 100  
Kit sécurité: DVA / Pelle / Sonde 80  
Matériel glacier (crampons / baudrier / piolet) 20

Sous Total **435 €** **31%**

### # Adhésion au CAF IdF toutes activités

Licence fédérale FFCAM 45  
Adhésion CAF Ile de France 45  
Assurance 25

Sous Total **115 €** **8%**

**Budget Total / Personne** **1 395 €** **100%**

---

**Bureaux** : 12 rue Boissonnade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29 – Courriel : [accueil@clubalpin-idf.com](mailto:accueil@clubalpin-idf.com)

Site internet : [www.clubalpin-idf.com](http://www.clubalpin-idf.com)

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne  
Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C