

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 : thierry.brisson1725@gmail.com
Philippe EGERMANN	Tel : 06 77 20 52 64 - e-mail : philippe.egermann@gmail.com

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

Site internet : 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 :

WE#1 6 au 8 février 2016 (3jrs)	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
WE#2 5 et 6 mars 2016 (2jrs)	Sortie en vallée de Névache / hébergement en refuge gardé / promenades incluant des pentes assez raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 ^{er} weekend / Découverte des hébergements d'hiver
WE#3 2 et 3 avril 2016 (2jrs)	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^{er} 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

Site internet : 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

Site internet : 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