



Fiche programme de la sortie ski de montagne n° 18-S030

**Week-end initiation 3 jours en Queyras  
Du 19 au 21 Janvier 2018**

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

Nombre maximal de participants : **30**

**1. Noms et coordonnées des organisateurs (voir kifaikoi sur le site web)**

Philippe Egermann (06 77 20 52 64 – [philippe.egermann@gmail.com](mailto:philippe.egermann@gmail.com) )

Victorien Charnay (06 74 89 65 09 – [victorien\\_chnay@yahoo.fr](mailto:victorien_chnay@yahoo.fr) )

Thierry Brisson (06 07 78 60 19 - [thierry.brisson1725@gmail.com](mailto:thierry.brisson1725@gmail.com) )

**2. Informations et prérequis**

Cette sortie s'adresse aux débutants en ski de randonnée qui souhaitent découvrir cette activité en groupe. Le week-end sera encadré et animé par des bénévoles brevetés du CAF IDF ayant à cœur de partager leur passion de la montagne !

Après la présentation du matériel et les consignes de sécurité, nous privilégierons la pratique sur le terrain en petits groupes de 7/8 personnes accompagnés par 2 encadrants. Cette pratique pourra être complétée par quelques apports théoriques en soirée.



**Prérequis**

- Etre motivé pour découvrir la montagne enneigée, terrain sauvage, exigeant... et magnifique ! En cela, la « randonnée à ski » est avant tout une activité de randonnée, qui se distingue du ski hors-piste ou du freeride tournés, eux, vers la glisse en poudreuse à proximité des stations de ski en utilisant les remontées mécaniques.
- Etre en bonne condition physique entretenue à travers une activité sportive régulière, pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort de montée en milieu potentiellement hostile (neige, vent, froid, soleil) avec sac léger.
- Maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées. Etre capable de descendre des pentes moyennement raides (piste rouge) sans tomber, quelle que soit la qualité de la neige rencontrée (poudreuse, crotée, etc..), et cela, après l'effort de la montée ! Nous ne saurions vous apprendre à skier...
- Posséder une expérience de l'effort en montagne acquise par la randonnée pédestre, le trekking, l'alpinisme ou la raquette à neige (savoir gérer le contenu sac, ses affaires, son alimentation, etc...)

**3. Programme et déroulement prévisionnel (sous réserve de modification)**

Jeudi soir	Départ en car couchette vers 20h30 (à confirmer) depuis le loueur La Haute Route 33 bvd Henri IV , 75005 pour faciliter la gestion du matériel. Il vous est demandé d'avoir diné avant de partir
Vendredi	Arrivée 7h00 au gîte à Fongillarde, Queyras : accueil + petit déjeuner + briefing du WE Consignes de sécurité et 1ere course facile en groupe
Samedi	Course à la journée, selon niveau
Dimanche	Course à la journée, selon niveau Retour en car couchette avec diner pris en chemin
Lundi	Arrivée à Paris vers 5h30-6h00 à la Haute Route Retour du matériel

*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** : IGN 36370T

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

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 -

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

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

#### 4. Voyage en car couchette

La logistique se fera en car couchette, 100% dédié à l'initiation, avec un départ/retour devant le loueur La Haute Route 33 bvd Henri IV, 75005 Paris pour faciliter la réception et le retour du matériel.

Départ le jeudi 18 janvier à 20h30 et retour le lundi 22 janvier même endroit vers 5h30.

Il n'est pas prévu de pause ni de repas à l'aller : vous devrez avoir diné avant de partir.

Une fois vos bagages en soute, vous n'aurez plus accès à vos affaires : prévoir un petit sac pour la nuit avec un duvet léger (il y a des couvertures dans le car, mais il peut arriver d'en manquer quelques-unes), bouchons d'oreilles, petite bouteille d'eau, lampe frontale, etc...

#### 5. Hébergement / Subsistance

Nous serons logés au Chalet l'ALPAJ à Fontgillarde (Queyras) où nous laisserons nos affaires dès l'arrivée pour randonner léger, en étoile depuis le gîte. Nuitées en dortoir de 4 à 6 personnes.

Petit déjeuner à l'arrivée et ½ pension vendredi et samedi incluant dîner le soir et petit déjeuner du lendemain.

Prévoir un pique-nique pour vendredi. Les consommations personnelles, pique-nique(s) du samedi/dimanche (possibilité de commander au gîte) et le dîner du retour le dimanche soir restent à la charge des participants.

#### 6. Equipement individuel

- *Matériel individuel obligatoire spécifique à la sortie*

Il est recommandé de louer votre équipement auprès de La Haute Route, 33 bvd Henri IV, 75005 Paris: <http://www.lahauteroute.net/produits-en-location/> d'où partira et reviendra le car.

IMPORTANT : allez essayer et réserver votre matériel impérativement avant le départ pour le récupérer sur place le soir du départ.

Pour le détail du matériel, voir « informations générales » au lien ci-après <https://www.clubalpin-idf.com/cisr/>

Une liste précise sera fournie avant le départ.

**Nota :** L'ARVA, la pelle et la sonde sont 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)

- *Nourriture à emporter*

Pour les 3 jours, prévoir de quoi grignoter durant l'effort : barres, pâtes de fruits, fruits sec, graines, pain d'épice, etc... ainsi qu'une gourde et/ou une petite thermos (appréciable en hiver !)

- *Documents administratifs nécessaires*

Carte CAF ou pass 3 jours, Carte d'identité, espèces/chèques pour le règlement des extras

#### 7. Modalités d'inscription

- Montant de la participation : le prix est de 295€ comprenant le voyage en car, l'hébergement 2 nuitées en ½ pension, le petit déjeuner à l'arrivée, l'encadrement bénévole. La location du matériel est à votre charge (compter environ 150€ pour 3 jours pour le pack ski et matériel de sécurité).

- Modalités : les inscriptions se font de préférence en ligne sur le site du CAF. A défaut, celles-ci peuvent se faire aux horaires d'ouverture du CAF ou par courrier, en retournant la fiche de renseignement ci-dessous avec votre chèque de 295€ à l'ordre du CAF Ile de France, 5 rue Campagne Première, 75014 Paris. Pour les non-membres, la carte découverte 3 jours du CAF, est à rajouter (15€)

- Nombre de places : 30 participants et 8 encadrants

- Validation des inscriptions : les inscriptions se font uniquement après accord des organisateurs, à contacter par mail et/ou téléphone avant toute démarche.

- Assurance annulation : Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

---

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

**Téléphone** : 01 42 18 20 00 -

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

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

## BULLETIN DE PRE-INSCRIPTION

### Week-end initiation 19/20/21 janvier 2018 à Fontgillarde

Monsieur / Madame,

Nom : .....

Prénom : .....

Adresse : .....

Code postal : .....

Ville : .....

Téléphone(s) : .....

Date de naissance.....

Mail :.....

Personne à prévenir en cas d'accident : .....

Lien de parenté :.....

N° de téléphone de la personne à prévenir : .....

Activité : ski de randonnée

Montant : 295,00€

Type de règlement : chèque de 295 € à l'ordre de CAF Ile de France ; 5 rue Campagne  
Première 75014

Date du règlement : .....

## Carte Découverte

Durée de validité : 3 journées

Début de validité (date) : 19 janvier 2017

Montant : 15€ (à rajouter pour les non membres) – paiement séparé