

Fiche-programme du Cycle d'Initiation au Ski de Randonnée CISR 2019

Organisateurs du cycle : Nicolas Dominé, Sylvaine B, contact via kifaikoi

Encadrants complémentaires : Amélie Poinssot, Agathe Dumas, Benoît Michel, Séverine Rivière, Jérôme Breil, Benoît Torti

Objectif du CISR :

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des **montagnards** (randonneurs, alpinistes, raquetistes, etc...) et 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 randonnée organisées par le Club et de pouvoir ultérieurement évoluer vers une pratique autonome puis l'encadrement bénévole.

Prérequis pour participer au CISR :

- **Être membre du CAF IdF** à jour de sa cotisation pour la saison 2018/2019
- **Être 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.
- **Être 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 des activités telles que la randonnée haute alpine, l'alpinisme, la raquette à neige en altitude ou le trekking en situation difficile et austère et avoir l'expérience du port d'un sac à dos relativement lourd.

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

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 2019 d'initiation offre une grande flexibilité évolutive entre week-ends et semaines, en car ou logistique personnalisée. Toutes les informations sur le site au lien :

<https://www.clubalpin-idf.com/cisr/>

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

Programme prévisionnel :

WE#1 12 et 13 janvier (2 jrs)	Découverte du ski de montagne à Valfréjus/ hébergement en gîte / 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 9 et 10 février (2 jrs)	Hospice du Grand St Bernard (Suisse, depuis le côté italien) hébergement à l'Hospice / courses incluant des pentes plus raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 ^{er} weekend /
WE#3 29 au 31 mars (3 jrs)	Val Formazza (Italie,Suisse) / hébergement en refuges d'altitude non gardé et 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.

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

Départ : le vendredi soir (jeudi soir pour le 3^e WE) à la Porte d'Orléans vers 20h30 / 21h (sera précisé)

Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5h30

Coût : 720 €

Ces frais d'inscription couvrent l'encadrement, les transports depuis Paris, la demi-pension (sauf boisson) en gîte ou refuge pour les 3 weekends. Restent à la charge des participants la location du matériel, les dépenses personnelles les pique-niques, les petits déjeuners du J1 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 4^{ème}

N'achetez rien avant d'être sûr de vouloir persévérer (compter environ 1200€ pour l'équipement complet). Le détail de l'équipement est décrit sur le site du club au lien : <https://www.clubalpin-idf.com/cisr/>

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 le groupe, 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 :

Afin de procéder à la sélection des participants, le questionnaire est disponible en ligne

<https://www.clubalpin-idf.com/cisr/> et sur demande à initiation.skirando@clubalpin-idf.com

puis à renvoyer rempli aux organisateurs. Si votre candidature est retenue, vous serez conviés à la réunion préparatoire fin novembre, dans les locaux du club.

Vous vous engagez **définitivement** sur les 3 week-ends le soir de la réunion préparatoire (fin novembre)

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, assurance annulation possible auprès du secrétariat.

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

Téléphone : +33(0)1 42 18 20 00 – Site internet : www.clubalpin-idf.com

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