

FICHE TECHNIQUE – SKI HORS PISTE

Programme Hiver 2019

Responsable : Elodie LE COMTE

Tél : 06 58 56 67 98

email : millemontagnes@gmail.com

BREAK FREERANDO PASSION

Pour skieurs confirmés, capables de descendre une piste noire en petits virages et de skier en toute neige, sans tomber et avec fluidité. Très bonne condition physique requise. Montées en peaux de phoque pouvant aller jusqu'à 800m. de dénivelé environ.

ORGANISATION GÉNÉRALE

PROGRAMME

Sortie de 4 à 7 jours pour un véritable Break Ski et Montagne ! Nous partons à la découverte d'un massif au cœur des Alpes ou plus éloigné de notre terrain de jeu habituel. Destinations choisies pour leur cadre exceptionnel ainsi que pour l'ampleur et la qualité de leurs itinéraires : spots mythiques ou plus confidentiels, faites confiance à vos guides qui ont à cœur de vous offrir le plus beau ski possible !

Vous rejoignez en train la gare de rendez-vous, d'où les guides assurent le transfert en minibus vers la destination choisie. Programme en étoile ou itinérant / Hébergements en hôtel, gîte ou refuge de montagne, selon les indications figurant sur la Fiche technique.

→ Les informations pratiques propres à chaque sortie vous sont communiquées après validation de votre inscription.

Les breaks FREERANDO PASSION mêlent remontées mécaniques et peaux de phoque. L'accent est mis sur le ski de descente. Selon le programme et si les conditions sont excellentes en station, le guide peut proposer une ou plusieurs journées sur un domaine sans utiliser les peaux de phoque. Dans tous les cas, tous les participants doivent être équipés en FREERANDO (fixations de randonnée et peaux de phoque).

Le nombre de participants est déterminé en fonction du programme. En général, le nombre maximum de participants est de 5 à 6 par guide. Il est possible d'ouvrir un second groupe au-delà de 6 participants.

ENCADREMENT

Toutes les sorties sont encadrées par des Guides de Haute Montagne UIAGM. La prise en charge des participants démarre le premier jour du séjour à la gare d'arrivée et se termine le dernier jour à la gare de départ. Un bénévole du CAF IdF assure la coordination générale de la sortie.

TRANSPORT

Les sorties se font en train. Certains week-ends ne sont accessibles que par train de jour. Le coût de la nuit supplémentaire + petit déjeuner est en principe inclus dans la participation aux frais. Les transferts entre la gare, l'hébergement et la station sont également prévus, les détails vous seront communiqués lors de votre inscription. Les lieux et horaires de rendez-vous (arrivée et départ) mentionnés sur la fiche technique sont obligatoires (pas d'exceptions individuelles).

NIVEAU TECHNIQUE

Les activités FREERANDO PASSION requièrent une très bonne condition physique et une capacité d'adaptation au milieu alpin (froid, météo, effort). Vous devez être capable d'enchaîner plusieurs jours de ski sans baisse de régime.

Un bonne expérience de la pratique du ski alpin en toute neige est requise. Vous n'avez pas forcément un style parfait, mais vous passez partout en sécurité. Vous devez être capable de tourner et vous arrêtez où vous le souhaitez, en tous type de neige et de terrain (y compris glaciaire). Vous maîtriser le dérapage en pente raide <40°. En neige profonde, vous skiez sans tomber et avec un rythme fluide.

Une expérience préalable de la randonnée à ski est souhaitable. Les montées peuvent faire jusqu'à env. 800m. de dénivelé (3h à 4h), à un rythme tranquille. Le guide vous conseillera sur les techniques propres au ski de randonnée.

Le guide se réserve le droit d'écartier tout participant ayant un niveau jugé insuffisant.

MATÉRIEL (une liste spécifique vous sera communiquée après validation de votre inscription)

- Skis de randonnée (privilégiez des skis typés Freerando, largeur patin 90 à 100, pour profiter au maximum de la descente) avec fixations de randonnée réglées sur vos chaussures et déclenchement correspondant à votre poids + peaux de phoques + chaussures de ski de randonnée ou chaussures de ski avec position marche + bâtons rigides avec rondelles + couteaux à ski
- Sac à dos 25-30 litres, avec système d'attaches porte skis. Sac Airbag recommandé.
- Kit Sécurité obligatoire : DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde / Casque (vivement recommandé)
- Masque de ski (verre anti-brouillard) + lunette de soleil protection UV 4 / Crème + stick de protection solaire
- Gants : 2 paires, dont une très chaude (type moufles) / Bonnet + bandeau/tour de cou, type Buff
- Tenue de ski (pantalon + veste avec capuche) imper-respirante et coupe vent, type Gore Tex
- Vêtements chauds et respirants en plusieurs couches / Petite doudoune
- Chaussettes de ski (pas de coton)
- Médicaments personnels et mini pharmacie (le guide a une pharmacie pour le groupe)
- Thermos avec boisson chaude ou gourde (1,5 litres max) / En-cas pour la journée (barres énergétiques, fruits secs, chocolat...)
- Pièce d'identité

Casque et Airbag ne sont pas obligatoires, mais ils sont fortement recommandés pour les sorties à la journée.

Le guide se réserve le droit de refuser un participant s'il juge que son équipement est insuffisant ou inadapté.

Pour les sorties comportant du ski sur glacier, un **baudrier muni d'une longe + mousqueton de sécurité** est nécessaire. Le guide peut vous prêter ce matériel dans la limite du stock disponible.

PARTICIPATION AUX FRAIS

Le prix comprend :

- Les droits d'inscription
- L'encadrement professionnel par un Guide de Haute Montagne UIAGM, équipé d'une radio et du matériel collectif de sécurité.
- L'hébergement en demi-pension : petit déjeuner et repas du soir en gîte, refuge ou hôtel
- Les transferts aller et retour sur place depuis le lieu de rendez-vous

Le prix ne comprend pas :

- Les billets de train
- Les forfaits des remontées mécaniques
- Le supplément pour chambre single/double si disponible (les nuitées se font en chambres partagées ou petits dortoirs).
- Les déjeuners/pique-niques de midi ainsi que les boissons : les repas du midi se font dans des restaurants d'altitude ou peuvent être un pique-nique tiré du sac et pris en pleine montagne. Les repas du midi/pique-niques du guide sont à la charge des participants durant tout le séjour.
- La location de matériel
- Les assurances personnelles
- De manière générale, tout ce qui ne figure pas sous « *le prix comprend* »

MODIFICATION DE PROGRAMME

Pour des raisons de sécurité, d'organisation, ou pour profiter des meilleures conditions de neige, le Club se réserve le droit de modifier le programme à partir du lieu de rendez-vous fixé (ski sur un domaine skiable voisin, par exemple).

ANNULATION ET DÉSISTEMENT

Une météo défavorable ou des mauvaises conditions de neige, d'une part, un nombre de participants insuffisant, d'autre part, peuvent conduire le CAF IdF à annuler une sortie.

Dans ce cas, il sera proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie, dans la limite des places disponibles, ou de rembourser la totalité de la somme acquittée lors de l'inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être intégralement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part lors du remboursement.

Si le participant se désiste et annule sa participation ou s'il ne se présente pas au lieu de rendez-vous, les « conditions générales et particulières » s'appliquent.

Voir : <https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

La souscription à une **Assurance couvrant les frais d'annulation** proposée par le club est recommandée.

ASSURANCES

Chaque participant **doit obligatoirement être couvert** par les assurances suivantes :

- Assurance contre la maladie et les accidents
- Assurance responsabilité civile incluant les accidents en montagne
- Assurance couvrant les frais de recherches, de sauvetage et de rapatriement en montagne (**y.c. hors de France !**). *Pour cela, le plus simple consiste à souscrire à l'Assurance de personne avec couverture complémentaire « individuelle accident » proposée avec l'adhésion au CAF. Dans le cas contraire, vous devrez joindre à votre inscription une attestation d'assurance présentant des conditions de couverture au moins équivalentes à celle du CAF.*

RAID RANDO DE PÂQUES - Traversée des Glaciers de la Vanoise

19 au 22 avril 2019

Encadrement : Elodie LE COMTE

Tél : 06 58 56 67 98 email : millemontagnes@gmail.com

Coordination CAF IdF : Agnès BAUVIN

Tél. 06 80 34 15 74 email : agnes-bauvin@orange.fr

RENDEZ-VOUS : jeudi soir 18 avril 2019 en gare de Moûtiers à 19h16

PRIX : 400€* 4 jours / 4 nuits (dont 17€ de frais administratifs CAF)

HÉBERGEMENT PRÉVU : H036 Ménuires le jeudi soir / refuges de montagne pendant le raid

TRAINS CONSEILLÉS : → Paris Gare de Lyon 14h41 – Moûtiers 19h16 / TGV+TER
← Moûtiers 17h14 – Paris Gare de Lyon 22h11 / TER+TGV

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15 janvier 2019

*À régler à l'inscription et couvrant les honoraires Guide pour 4 personnes. (Le solde au-delà de 4 pers. servira à régler une partie des frais annexes)

→ Honoraires Guide (organisation et encadrement) = 380€/jour jusqu'à 4 personnes (+25€/pers. supplémentaire jusqu'à 6 pers. max) à diviser entre le nombre de participants.

→ À cela s'ajoutent la nuitée + petit déjeuner du premier soir, vos ½ pensions en refuge (env. 45-50€), les transferts en navette le premier et le dernier jour, les remontées mécaniques du premier jour (forfait randonneur), vos boissons et consommations personnelles. Possibilités d'acheter des piques niques pour le midi (env. 8€) ou de prendre un repas chaud en arrivant aux refuges.

La demi-pension (env. 30-35€), casse-croûtes et boissons du guide, ainsi que ses frais de remontées mécaniques et transports durant le raid sont à diviser entre les participants.

Au cœur du Parc National de la Vanoise, ce raid se déroule dans un cadre glaciaire exceptionnel et préservé, à l'écart des grands domaines skiables de la Tarentaise. Avec des dénivelés de montées modestes, il offre de longues et majestueuses descentes. Les refuges récemment rénovés sont confortables et on y mange bien, ce qui ne gâche rien !

J0 – 29 avril Arrivée en train le jeudi soir, transfert et nuitée aux Ménuires.

J1 – 30 mars Transfert à Val Thorens. Nous gagnons le **Col de Thorens** (3114m.) par les remontées mécaniques, montée en peaux au **Col de Gébroulaz** (3434m.) et descente par le Glacier du même nom au **Refuge de Pécelet-Polset** (2474m.)

D+ 300m. / D- 1000m.

J2 – 31 mars Montée au **Col d'Aussois** (2914 m.) / ou à la Brèche de la Croix de Rue (2885m.), descente sur le refuge du Fond d'Aussois et courte remontée en peaux jusqu'au **Refuge de la Dent Parrachée** (2516 m.)

D+ 700m. / D- 700m.

J3 – 1 avril Montée au **Col de Labby** (3324m.) et très belle descente sous la face nord de la Dent Parrachée par le glacier de la Mahure, jusqu'au **Refuge de l'Arpont** (2309m.)

D+ 800m. / D- 1000m.

J4 – 2 avril Traversée des Glaciers de la Vanoise et sommet du **Dôme de Chasseforêt** (3586m.), descente grandiose par le **Glacier des Sonailles** et le Col des Thurges sur **Les Prioux** (1711m.) – Pralognan-la-Vanoise. Navette retour à Moûtiers.

D+ 1200m. / D- 1800m.

BULLETIN D'INSCRIPTION

RAID RANDO : Traversée des GLACIERS DE LA VANOISE 19
au 22 avril 2019

SORTIE N°

AVEC ACCORD

PRIX : 400 €

PARTICIPANT

NOM :

Prénom :

Adresse :

Tél. domicile :

Tél. prof. :

Portable :

email :

N° d'adhérent :

(Si vous êtes adhérent hors Ile de France, demander une double adhésion au prix de 25€ et joindre copie de votre carte)

TRANSPORT *Billets pris par vos soins*

MATÉRIEL ET INFOS PRATIQUES Voir liste générale de matériel. *Les informations détaillées vous seront communiqués après validation de votre inscription*

PERSONNE À PRÉVENIR EN CAS D'ACCIDENT

Nom :

Prénom :

Adresse :

Téléphone :

Lien de parenté :

Je certifie avoir pris connaissance du programme et de la fiche technique relative à la sortie à laquelle je m'inscris, de même que des conditions d'inscription (générales et spécifiques).

Je prends l'engagement de me conformer à toutes les indications mentionnées, notamment en ce qui concerne le matériel et l'équipement.

Je certifie que ma condition physique et mon niveau technique correspondent à ceux requis.

Date :

Signature :