

FICHE TECHNIQUE – SKI HORS PISTE

Programme Hiver 2019

Responsable : Elodie LE COMTE

Tél : 06 58 56 67 98

email : millemontagnes@gmail.com

WEEK-END FREERIDE – FREERANDO

Pour skieurs confirmés, capables de descendre une piste noire en petits virages et de skier en toute neige, sans tomber et avec fluidité. Bonne condition physique requise.

ORGANISATION GÉNÉRALE

PROGRAMME

Chaque sortie se fait sur un week-end de 2 à 4 jours. Les destinations sont choisies au cœur des Alpes en fonction de leur situation géographique et de leur intérêt pour l'activité hors-piste. Vous les rejoignez en train pour y retrouver les guides qui vous conduiront sur le site qui offrira le meilleur enneigement. Le lieu d'hébergement est mentionné sur la fiche technique et peut être modifié à tout moment.

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

En fonction des conditions, les sorties sont typées davantage FREERIDE ou FREERANDO. Pour des questions de sécurité ainsi que pour garantir un maximum de flexibilité et profiter au mieux des conditions de neige, tous les participants doivent être équipés en FREERANDO (fixations de randonnée et peaux de phoque).

Les sorties sont ouvertes à partir de 6 inscrits. Groupe de 6-8 personnes maximum par guide, selon les sorties. Il est possible d'ouvrir un second groupe à partir de 8 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 FREERIDE / FREERANDO requièrent une bonne condition physique et une capacité d'adaptation au milieu alpin (froid, météo, effort). Elles se déroulent au départ des domaines skiables. Les peaux de phoque sont utilisées en plus des remontées mécaniques pour accéder à des descentes qui ne sont pas atteignables par gravité. L'accent est mis sur le ski de descente. Si les conditions sont excellentes en station, le guide peut proposer de rester sur le domaine sans utiliser les peaux de phoque.

Un bon niveau de la pratique du ski alpin en toute neige est requis ainsi qu'une bonne condition physique. Vous n'avez pas forcément beaucoup de style, mais vous passez partout. Vous devez être capable de tourner et vous arrêtez où vous le souhaitez. En neige profonde, vous skiez sans tomber et avec un rythme fluide.

Niveau indicatif : pouvoir descendre une piste noire en petit virages.

Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience préalable de la randonnée à ski. Les montées font env. 300 à 500 mètres de dénivelé (1h à 2h). Le guide vous conseillera sur les techniques propres au ski de randonnée.

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

SNOWBOARD : Les activités sont ouvertes aux snowboarders très expérimentés en hors-piste, capables de suivre un groupe de skieurs et équipé en Splitboard.

→ *Il est possible de constituer un groupe SNOWBOARD distinct des skieurs (dans ce cas, la Split ne serait pas obligatoire). Min. 4 participants. Cette option est à discuter avec l'organisateur de l'activité, qui peut mettre en relation les participants intéressés.*

MATÉRIEL

- 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 sac **Airbag** ne sont pas obligatoires, mais ils sont fortement recommandés.

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.*

HAUTE MAURIENNE : VAL CENIS – BONNEVAL

22 au 24 mars 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 : Le jeudi soir 21 mars 2019 en gare de Modane, à 18h47

PRIX : 390€ 3 jours / 3 nuits (dont 15€ de frais administratifs CAF)

HÉBERGEMENT PRÉVU : Auberge de Jeunesse de Val Cenis

TRAINS CONSEILLÉS : → Paris Gare de Lyon 14h41 – Modane 18h47 / TGV direct
← Modane 17h52 – Paris Gare de Lyon 22h31 / TGV direct

DATE LIMITE D'INSCRIPTION : 15 février 2019

BULLETIN D'INSCRIPTION

VAL CENIS - BONNEVAL

22 au 24 mars 2019

SORTIE N°

AVEC ACCORD

PRIX : 390 €

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 Billet pris par vos soins

MATÉRIEL ET INFOS PRATIQUES

Voir liste. Vous recevrez un mail récapitulatif une semaine

avant le début de l'activité

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 :