

## Cycle initiation au ski de randonnée

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

Encadrants complémentaires : Gaëlle Villette, Séverine Rivière, Benoît Michel, Benoît Torti

### **Objectif du CISR :**

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des **montagnards** (randonneurs, alpinistes, raquettes, 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 week-ends**. 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 voire l'encadrement bénévole.

### **Prérequis pour participer au CISR :**

- **Être membre du CAF IdF** à jour de sa cotisation pour la saison 2019/2020
- **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 2020 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 week-ends car le programme se veut être une évolution pédagogique.**

### **Programme prévisionnel :**

|  |   |
|--|---|
| <b>WE#1</b><br><b>30 novembre</b><br><b>au 1<sup>er</sup></b><br><b>décembre</b> | Hospice du Simplon, Suisse, hébergement en dortoir/ 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                 |
| <b>WE#2</b><br><b>7 au 9 février</b>   | Andorre, refuge gardé / courses incluant des pentes plus raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 <sup>er</sup> weekend /  |
| <b>WE#3</b><br><b>4 et 5 avril</b>   | Arolla, Suisse / <b>refuge d'altitude non gardé</b> / promenade assez longue à haute altitude 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 2<sup>e</sup> WE) à la Porte d'Orléans vers 20h30 / 21h (sera précisé)

Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5h15

### **Coût : 745 €**

Cela comprend les frais de contribution au fonctionnement du Club, la logistique, l'hébergement en ½ pension (sauf boissons et repas du dernier we au refuge) et l'encadrement.

Ne sont pas inclus la location du matériel (compter environ 450€ pour les 3 week-ends), les déplacements hors car (train, taxi, téléphérique...) l'adhésion au CAF : environ 120 € (voir site) si vous n'êtes pas déjà membre, les pique-niques, les petits déjeuners du J1 de chaque week-end, les repas pris lors du voyage de retour et les dépenses personnelles.

### **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 sur Paris (renseignements lors de la réunion préparatoire).

<http://www.lahauteroute.net> 33 boulevard Henri IV Paris 4ème

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 ou sur demande.

### **Inscription au cycle :**

Afin de procéder à la sélection des nombreux participants, merci de répondre au questionnaire que vous trouverez sur le descriptif de la sortie

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 (mi-novembre)

Le paiement du 1er week end sera à effectuer en ligne ou par chèque, 2 chèques correspondant aux 2 autres week end vous seront demandés lors de la réunion, pour valider votre inscription au cycle.

Assurance annulation formulaire disponible auprès du secrétariat.

## 20-S003 - CISR 1- Hospice du Simplon du 30/11 au 01/12/19, soit 2 jours



**Ce week end est réservé aux participants sélectionnés  
pour le cycle de 3 week end**

**Organisateurs : Séverine Rivière, Benoît Michel, Nicolas Dominé, Sylvaine.b**

**Niveau :** initiation aller-retour (250-300 m/h) - 1000m m max/jour Découverte du ski de randonnée

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné vers un autre massif. Les organisateurs sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé. En cas de conditions nivologiques difficiles, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station ou du ski de piste.

**Cartes :** <https://map.geo.admin.ch>

**Équipement obligatoire :** DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux

### Logistique :

- Transport : car couchettes vendredi 30 novembre 2019, rdv porte d'Orléans 21h dernier délai, retour le lundi 02 décembre 2019, porte d'Orléans vers 5h15
- Petit déjeuner du 1er matin, environ 12 CHF ou 10 €
- Hébergement en ½ pension, dortoir, drap de sac obligatoire, douches chaudes,
- Prévoir 2 pique-niques et vivres de courses, eau, thermos
- Environ 25 € (CB possible) pour le dîner du retour, au relais du Grand Saint-Bernard, self

### Inscriptions :

- **Sortie avec accord de l'organisateur :** Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour être inscrit, y compris en la liste d'attente. Procédez de préférence par demande d'accord en ligne lors du processus d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter :** carte identité/passeport, carte CAF et **carte vitale**

## européenne

- **Paielements sur place** : euros et/ou francs suisses.

Au début de la semaine précédant le départ, nous vous enverrons un mail pour confirmer ces informations.

### **Pour toutes les sorties avec paiements :**

**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.

### **Recommandations générales aux participants**

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens a des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

### **Recommandations spécifiques au ski de randonnée**

- Prenez connaissance des prérequis. Faites part a l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadres.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin a tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque norme ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attache s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et Entraidez-vous en cas de besoin.

### **Principe des sorties ski de randonnée**

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des

Itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne.

La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au-delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise

technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel

d'assurance et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...

- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre... La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.