

Organisateurs :

- Romain Fontaine (rom.fontaine@yahoo.fr)
- Gauthier Lefevre (gauthier.lefevre@gmail.com)

Cycle Autonomie en Ski de Randonnée (CASR)

**8 jours sur les week-end du 14 au 15/12/2019 en Basse Tarentaise ;
du 25 au 27/01/2020 en Ubaye et du 25 au 27/04/2020 en Haute-Maurienne.**

L'esprit du cycle autonomie en ski de randonnée (CASR): progresser vers l'autonomie et l'encadrement !

- Travailler ensemble ton autonomie dans un objectif futur d'encadrement au CAF
- Les suites logiques du cycle: co-encadrement, formation (passage d'UV) et présentation des brevets (initiateur ski de rando (BISR) et ski alpinisme (BISA)).

Attention, on n'a pas de logique de résultat ! Avant tout, on se fait plaisir, on apprend, on partage mais on part quand même avec l'envie de renforcer l'équipe des encadrant(e)s en ski de rando au CAF.

Info: le cycle "Faire sa trace" te correspondra plus si tu veux progresser vers l'autonomie sans toutefois t'orienter vers l'encadrement.

Comment ça marche pour y participer ?

Nous serons un groupe de 8 skieurs : 6 participants et nous deux.

Nous partirons ensemble sur un cycle de trois weekend, avec le même groupe, et nous te demandons, avant de faire ta demande d'inscription, d'être a priori sûr de ta disponibilité sur les trois week-end.

Pour t'inscrire :

- ✓ Fais ta demande d'inscription sur le site web du CAF
- ✓ Envoie nous dans la foulée (par mail, à nous deux) ta liste de courses et les formations que tu as éventuellement déjà suivi (nivologie, sécurité avalanche, autre même hors CAF).

Timing :

- Clôture des demandes d'inscription : 12/11
- Validation de la composition du groupe : 25/11
- Début décembre : on partagera un pot pour échanger et préparer le cycle ensemble.

Combien ça coûte ?

- Week-end de 2 jours : +/- 170€
- Week-end de 3 jours : +/- 240€

Info : estimation du prix sur la base du transport (car couchette) + nuitées en refuge.

L'esprit des sorties et niveau requis

Pour chacune des trois sorties nous vous mobiliserons pour préparer et organiser « l'avant », « le pendant » et « l'après ».

- **Avant** : préparation des itinéraires, appréciation des conditions nivo/météo, lecture de dossiers sur différentes thématiques, etc.
- **Pendant** : apprentissage des techniques d'orientation, de réduction des risques, de gestion de groupe, etc.
- **Après** : partager des débriefings et des bières.

Nous tenterons de diversifier le plus possible les lieux et types d'apprentissages : refuges gardés et non gardés ; itinéraires en étoile et itinérance ; progression sur glaciers ; progression en haute altitude (+3000m) ; utilisation de matériels spécifiques (cordes, piolets, crampons).

Niveau général des sorties : considérons que le niveau maximal que nous rencontrerons dans le cycle sera de AD 3S avec des journées pouvant atteindre 1500 à 1800 mètres de dénivelé positif.

N'hésite pas à nous contacter pour nous poser tes questions, on est à ta dispo !

Nous serons à la « soirée neige » du CAF le 7/11 pour présenter tout ça. N'hésite pas à passer ! On pourra y partager un premier canon 😊

Romain et Gauthier