

Randos au départ de Saint Véran ou Serre Chevalier/Monêtier-les-Bains

Vendredi 5 février 2021 au dimanche 7 février 2021, soit 3 jours

Organisateurs : Thierry Varneau , Nathalie Cale

Niveau : PD+ 3S 1400m max/jour. En aller/retour seulement.

350 m/h. Technique de conversions en pente raide et bon niveau toute neige à la descente exigés. Pas de SPLITBOARD.

Programme prévisionnel

Courses au départ du village de Saint Véran ou Serre Chevalier/Monêtier-les-Bains

		Montée	Descente
Vendredi 05/02/2021	Pic de Château Renard	+1000m	-1000m
Samedi 06/02/2021	Pic Cascavelier et Pointe des Marcelettes	+1200m	-1200m
Dimanche 07/02/2021	Pic de Caramantran	+1100m	-1100m

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée 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.

Cette sortie a pour objectif premier un week-end à Saint-Véran.

Au cas où le gîte, en raison des directives gouvernementales, ne pourrait pas ouvrir la sortie sera détournée dans la vallée de Serre-Chevalier / Monêtier les Bains.

En ce cas les courses pourraient être par exemple:

depuis Saint Chaffrey

La Gardiole (+1255m -1255m)

Crête du Chardonnet (+1300m -1300m)

Pointe Noire (+1450m -1450m)

ou depuis Monêtier

La Cucumelle (+1200m -1200m)

Crête du Chardonnet (+1300m -1300m)

Col d'Arsine (+850m -850m)

Les contraintes sanitaires laissent peu d'espoir que le car soit maintenu. Cette sortie est donc programmée hors car.

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures.

Matériel pour le logement : masques, gel hydroalcoolique, duvet(?), chaussons

Logistique

Transport : Cette sortie est programmée avec un aller-retour en train de nuit PARIS-BRIANCON + navette au départ de Montdauphin ou Briancon

Chacun gère sa réservation de billet de train.

Hébergement : Gîte ou location d'un appartement.

Pique-niques et vivres de course : 3 pique-niques/ vivres de courses.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 68 € (hébergement seul)

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

Documents administratifs à emporter : Carte identité/passeport et carte CAF, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place, chèques.

Informations complémentaires

Départ jeudi soir et retour dimanche soir par le train de nuit. Chacun gère sa réservation.

Les arrhes demandées pour cette sortie, outre les frais administratifs, sont de 140 €.

Le coût du gîte en demi-pension est connu (84 € par personne) mais le coût de la location (en cas de fermeture du gîte) n'est pas encore connu . Compte tenu de la forte probabilité d'annulation du gîte, les arrhes demandées correspondent au cout probable de l'hébergement en location. (compter alors environ 70 € par nuitée + restauration en commun)

Les arrhes ne comprennent donc pas les trajets en navette, le solde de l'hébergement, l'ensemble des frais de restauration.

Cette sortie est programmée dans un contexte sanitaire difficile. Chacun devra avoir le souci de respecter les mesures barrières que les circonstances exigeront.

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 à 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 pré-requis. Faites part à 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 encadrés.
- 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 à 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 normé 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 attaché 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 aidez-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.