

## Allons claquer la bise aux cornettes...

Samedi 5 mars 2022 au lundi 7 mars 2022, soit 3 jours

Organisateurs : Claire De Crevoisier , Sébastien Liaud 

Niveau : AD 2S 1600m max/jour. En aller/retour seulement.

Vitesse de montée : 350m/h ; bon niveau en toutes neiges exigé pour la descente ; pas de splitboard possible pour les itinéraires envisagés.

## Programme prévisionnel

3 courses en aller-retour en val d'Abondance

		Montée	Descente
Samedi 05/03	Mont de Grange (2 432m), face ouest en aller retour depuis Follebin; remontée au refuge des Tinderets	+1500m	-1200m
Dimanche 06/03	Pointe d'Ardens, col et Roc de Tavaneuse, passage de Savolaire, Prétairié, Pré Chapeau, lac des Plagnes, refuge des Tinderets	+1300m	-1300m
Lundi 07/03	voiture jusque Fontaine. Cornettes de Bises par le col d'Ugeon	+1600m	-1600m

*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.*

Cartes : IGN TOP 25 3528ET Morzine

## Equipement obligatoire

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

**Matériel pour le refuge : masques, gel hydroalcoolique, duvet, chaussons, passe sanitaire**

## Logistique

**Transport** : Train : TGV pour Bellegarde sur Valserine (arrivée à prévoir le vendredi soir; retour le lundi soir au train de 19h02) + TER. Sébastien partira de Lyon tôt le samedi en voiture. Claire pourra prendre d'autres personnes à une gare. L'organisation des transports sera finalisée une fois que vous aurez précisé votre organisation

détournement dans les Aravis si l'enneigement devait être insuffisant dans le Chablais

**Hébergement** : Refuge des Tinderets, en gestion libre (17€/nuit).

**Pique-niques et vivres de course** : 3 vivres de course, 2 dîners + 2 petits-déjeuners.

## Inscription

Montant à verser à l'inscription : 18 €

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

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF, liquide pour les

frais sur place, chèques. Passe sanitaire.

**Nous vous contacterons par mail le week-end précédent la sortie.**

## Informations complémentaires

Aucune

## 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'emmenant 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.