

## Perfectionnement Ski Hors-pistes dans les 3 vallées Samedi 18 mars 2023 au samedi 25 mars 2023, soit 8 jours

**Organisateur :** Françoise Clerc

**Niveau :** Ski de randonnée alpinisme. AD 2S. 1300m max/jour. En étoile.

Niveau général de la sortie : Hors-piste sensation : réservé aux bons skieurs de rando expérimentés en toute neige, passant partout en hors-pistes, qui souhaitent améliorer leur glisse en neige profonde, capables de tourner et de s'arrêter où et quand ils veulent. Bon niveau physique pour tenir 7h de ski engageant par jour pendant 8 jours d'affilée.

### Programme prévisionnel

8 jours complets de ski hors-pistes (dont 1 jour de ski de rando) sur le domaine des 3 vallées pour de bons skieurs en forme, désireux de pratiquer en sécurité, découvrir de magnifiques hors-pistes variés, et de se perfectionner.

Le matin jusqu'en début d'après-midi : hors-pistes, même par mauvais temps, on a de belles possibilités dans les forêts (si nivologie ok). Puis en deuxième partie d'après-midi nous perfectionnerons notre technique dans des champs de bosses adaptés. Progrès garantis ! :-)

Le dernier samedi si les conditions le permettent nous monterons à l'Aiguille de Pécelet en ski de rando et descendrons par le glacier du même nom sur la station. Du coup on ne prendrait pas le forfait pour ce jour là. 1300d+, 3.3 E2 AD S4

Niveau général de la sortie : Hors-piste sensation : réservé aux bons skieurs de rando expérimentés en toute neige, passant partout en hors-pistes, qui souhaitent améliorer leur glisse en neige profonde, capables de tourner et de s'arrêter où et quand ils veulent. Bon niveau physique pour tenir 7h de ski engageant par jour pendant 8 jours d'affilée.

Programme :

- Attention départ le vendredi 17 en milieu d'après-midi depuis Paris.
- Ski du samedi 18 au samedi 25 mars compris soit 8 jours
- de Caron (3200m) à Orelle (800m), du Lac du Lou (Val thorens) à Chamrossa (Courchevel), en passant par les petits sauts de Super Mario à Méribel, les courbes majestueuses entre les arbres vers Brides les Bains, ou les frissons du glacier de Pécelet : tous les recoins hors-pistes des 3 vallées seront notre terrain de jeux. Chaque jour sera l'occasion d'une belle virée sauvage différente.
- 1/2 journée de cours de piquets et carving avec un moniteur ESF en milieu de semaine afin de compléter votre technique de manière ludique et pro.

Transport

- Rendez-vous en début d'après-midi vendredi 18 mars depuis Paris – co-voiturage

Nuit à Chambéry.

- Retour le samedi 25 après le ski pour une arrivée vers minuit à Paris.

A décider selon les conditions et l'envie.

Hébergements

- Appartement sur Val Tho de 80m<sup>2</sup>, bien placé, belle vue, grande terrasse, cheminée, 4 chambres pour 1 ou 2 personnes. Réservé.
- <http://book.valthorens.com/en/accommodation/518880/serac-m9-apartment-4-rooms-8-people-3-silver-snowflakes-/details>

Equipement

- pelle/sonde/arva + skis tout terrain qui vous vont bien.
- Si possible on fera le beau hors-pistes du glacier de Gebroulaz un jour de la semaine, et on fera l'Aiguille de Pécelet le dernier jour en ski de rando. Du coup disposer de skis à fix de rando et sur lesquels

on peut mettre des peaux est indispensable pour ces 2 sorties + harnais, 1 broche, 1 longe, 1 kit de moufflage, des crampons testés sur les chaussures et 1 piolet.

Inscriptions :

· Modalités : accord obligatoire (recommandé d'avoir fait une sortie de ski de rando ou de ski avec l'organisatrice avant)

<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie>

· Nombre de places : 5 participants + 1 encadrant.

· Date de validation des inscriptions : jeudi 17 novembre

· Montant à verser à l'inscription : 400€ non remboursable sauf si une personne en liste d'attente vous remplace

· Compléments à régler sur place : forfait 7 ou 8 jours 3 vallées, frais de co-voiturage et de nourriture.

· Au total prévoir environ 1000€ tout compris dont seront déduits les 400€ versés à l'inscription.

· Conditions d'annulation par le participant :

<https://www.clubalpin-idf.com/blogAide/index.php?post/inscription-sortie#annulation-adherent>

· 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.

|                      |   | Montée | Descente |
|----------------------|---|--------|----------|
| Vendredi 17 mars     | Attention départ le vendredi 17 en milieu d'après-midi depuis Paris.  | +xxxm  | -xxxm    |
| Samedi 18 au 25 mars | Ski du samedi 18 au samedi 25 mars compris soit 8 jours de Caron (3200m) à Orelle (800m), du Lac du Lou (Val thorens) à Chamrossa (Courchevel), en passant par les petits sauts de Super Mario à Méribel, les courbes majestueuses entre les arbres vers Brides les Bains, ou les frissons du glacier de Pécllet : tous les recoins hors-pistes des 3 vallées seront notre terrain de jeux. Chaque jour sera l'occasion d'une belle virée sauvage différente.<br>1/2 journée de cours de piquets et carving avec un moniteur ESF en milieu de semaine afin de compléter votre technique de manière ludique et pro.<br>Le dernier samedi si les conditions le permettent nous monterons à l'Aiguille de Pécllet en ski de rando et descendrons par le glacier du même nom sur la station. Du coup on ne prendrait pas le forfait pour ce jour là. 1300d+, 3.3 E2 AD S4 | +xxxm  | -xxxm    |

*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.*

*En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrons être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.*

**Numéros d'urgence :112**

**Numéros d'urgence FFCAM (accident grave...) :** Luc Thiball +33 6 07 06 77 63

## Equipement obligatoire

pelle/sonde/dva- + skis tout terrain qui vous vont bien.

· Si possible on fera le beau hors-pistes du glacier de Gebroulaz un jour de la semaine, et on fera l'Aiguille de Pécllet le dernier jour en ski de rando. Du coup disposer de skis à fix de rando et sur lesquels on peut mettre des peaux est indispensable pour ces 2 sorties + harnais, 1 broche, 1 longe, 1 kit de moufflage, des crampons testés sur les chaussures et 1 piolet.

## Logistique

**Transport :** Rendez-vous en début d'après-midi vendredi 18 mars depuis Paris – co-voiturage  
Nuit à Chambéry.

· Retour le samedi 25 après le ski pour une arrivée vers minuit à Paris.

A décider selon les conditions et l'envie

**Hébergement** : Appartement sur Val Tho de 80m<sup>2</sup>, bien placé, belle vue, grande terrasse, cheminée, 4 chambres pour 1 ou 2 personnes. Réservé. ·

<http://book.valthorens.com/en/accommodation/518880/serac-m9-apartment-4-rooms-8-people-3-silver-snowflakes-/details>.

**Pique-niques et vivres de course** : Gestion de la nourriture en commun : petits déjeuners et dîners "maison" à l'appartement et pique nique ou vivres de courses ou repas à l'appart, ou restau d'altitude selon l'organisation de chaque journée. Les fins cuisiniers sont donc bienvenus !

## Inscription

Montant à verser à l'inscription : 400 €

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, carte Européenne d'Assurance Maladie, liquide pour les frais sur place, chèques.

**Une réunion d'organisation sera programmée avant la sortie.**

## Informations complémentaires

8 jours complets de ski hors-pistes (dont 1 jour de ski de rando) sur le domaine des 3 vallées pour de bons skieurs en forme, désireux de pratiquer en sécurité, découvrir de magnifiques hors-pistes variés et de se perfectionner.

Le matin jusqu'en début d'après-midi : hors-pistes, même par mauvais temps, on a de belles possibilités dans les forêts (si nivologie ok). Puis en deuxième partie d'après-midi nous perfectionnerons notre technique dans des champs de bosses adaptés. Progrès garantis ! :-)

## 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.