

Week end d'initiation au ski de randonnée Samedi 6 décembre 2025 au dimanche 7 décembre 2025, soit 2 jours

Encadrants : Olivier Floquet, Fabien Lenglet , Hugo Evrard, Christine Lamouche, Séverine Rivière , Benoît Michel , Christophe De Failly , Christophe Arqué , Nathalie Calé , Jean Murata 

Niveau : Ski de randonnée. Initiation.

Cette sortie s'adresse aux débutants en ski de randonnée qui souhaitent découvrir l'activité.

Prérequis : Vous devez posséder une culture montagne, être motivé pour randonner l'hiver, terrain sauvage et exigeant.

Être en bonne condition physique, entretenue à travers une activité sportive régulière, pour monter plusieurs heures en milieu potentiellement hostile (neige, vent, froid, soleil) avec un sac à dos.

Maîtriser la descente à ski hors des pistes damées et descendre des pentes moyennement raides (piste rouge) en toutes neiges et cela, après plusieurs heures d'effort à la montée.

Être membre du CAF Ile de France à jour de votre cotisation et assurance pour la saison 2025/2026.

Il est obligatoire d'être présent à une des deux réunions d'information le 19 ou le 27 novembre à 20h dans les locaux du club (12 rue Boissonade, 75014 PARIS).

Programme prévisionnel

Nombre maximal de participants : 28 avec validation préalable par les organisateurs.

Hébergement : ½ pension et dortoirs à l'Hospice du Grand Saint Bernard dans le Valais suisse .

Prix 65CHF/par personne pour l'hébergement.

Voyage en car couchette depuis Paris, départ le vendredi soir 5 décembre 2025 : RDV à 21h pour départ à 21h30, retour le lundi matin 08 décembre vers 5h30.

Voyage en car couchette : 180 euros ou 128 euros tarif jeune

Non compris dans ce forfait : la location skis / chaussures / kit sécurité (146€), le dîner au retour le dimanche soir (20CHF) et l'adhésion annuelle multi activités au CAF IdF .

Toutes les informations nécessaires, (location du matériel, équipements, déroulé du week end, etc...) seront développées lors des réunions d'information des 19 et 27 novembre.

Votre présence à une de ces deux réunions est obligatoire.

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné vers un autre massif. Les encadrants 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 pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Equipement obligatoire

Il est possible de louer votre équipement (ski / chaussures / kit sécurité), auprès de La Haute Route, 2 Rue Jacques Coeur Paris 75004.

Les consignes et précisions complémentaires vous seront données lors de la réunion d'information.

Le DVA numérique, la pelle et la sonde sont absolument obligatoires. L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre une collective, si celui-ci ne dispose pas d'un DVA numérique en bon état de fonctionnement (les piles ne sont pas fournies).

Logistique

- Transport : car couchettes (le voyage en car couchettes est obligatoire) vendredi 5 décembre 2025, porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 21h.
Retour le lundi matin porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place : Aucun.
- Petit déjeuner à l'arrivée : Pris dans un café, prévoir environ 10 CHF.
- Hébergement : C'est à l'Hospice du Grand Saint Bernard à 2500m d'altitude, entre la Suisse et l'Italie, que nous établirons nos quartiers pour ces 2 jours. Lieu chargé d'histoire et de spiritualité, l'Hospice accueille depuis près de mille ans les voyageurs, des plus humbles aux plus célèbres puisque Bonaparte y séjourna en mai 1800, menant son armée vers la 2ème campagne d'Italie. L'Hospice n'est accessible qu'à ski l'hiver, après 2h30 de montée. Vous aurez donc à porter toutes vos affaires. Nous résiderons en ½ pension et les nuitées seront en dortoir de 16. La douche chaude est gratuite mais les extras restent à votre charge (boissons, pique nique..etc). Paiement en Francs Suisse ou en carte bancaire. Drap de couchage indispensable.
- Pique-niques et vivres de course : 2 pique-niques et vivres de courses.
- Repas du retour : Compter environ 20 € pour le dîner du dimanche soir.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 252 € (transport et hébergement)

Il n'est pas possible de rejoindre le car sur place.

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

- **Sortie avec accord de l'encadrant** : Cette sortie étant avec accord de l'encadrant 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.

Informations complémentaires

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.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club.

Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

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'encadrant 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 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.