PROGRESSION à Etroubles

Vendredi 15 janvier 2027 au dimanche 17 janvier 2027, soit 3 jours

Encadrants : Nathalie Calé, Christophe Arqué

Niveau : Ski de randonnée. PD 1S. 1200m max/jour. En étoile.
Cette sortie Progression s'adresse en priorité aux nouveaux initiés en ski de randonnée qui veulent consolider leur pratique sans "se mettre dans le rouge", et en recevant de l'aide si besoin. En second lieu, elle convient aux pratiquants qui recherchent des sorties avec un dénivelé modéré.

Les courses réalisées seront en aller-retour depuis le gite à St Oyen, et adaptées en fonction du groupe

Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos compris :
- Rythme de montée : 300 m/h
- Bon niveau toute neige à la descente (ne pas tomber)
- Montée /descente avec crampons
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

Cette sortie Progression s'adresse en priorité aux nouveaux initiés en ski de randonnée qui veulent consolider leur pratique sans "se mettre dans le rouge", et en recevant de l'aide si besoin. En second lieu, elle convient aux pratiquants qui recherchent des sorties avec un dénivelé modéré.

		Montée	Descente
Vendredi 15/01	Fenêtre de Sereina	+1000m	-1000m
Samedi 16/01	Tête Cordellaz	+1200m	-1200m
Dimanche 17/01	Col Flassin, Col de Citrin ou Mont Labiez selon conditions	+1400m	-1400m

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 pourrons être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo :
https://www.camptocamp.org/routes/45853/fr/col-sereina-voie-normale-vallon-ne
https://www.camptocamp.org/routes/45369/fr/mont-flassin-voie-normale
https://www.gulliver.it/itinerari/testa-cordella/#main
https://www.gulliver.it/itinerari/labiez-mont-da-echevennoz/#main
Cartes :
Numéros d'urgence : 112

Equipement obligatoire

DVA numérique avec piles neuves et rechange, pelle, sonde, couteaux, crampons réglés à la taille des chaussures, piolet, casque (de préférence normé ski alpinisme)

Logistique

- Transport : car couchettes (le voyage en car couchettes est obligatoire) jeudi 14 janvier 2027, Porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 21h.

Retour le lundi matin Porte d'Orléans vers 5h15.

- Transport sur place : TAXI le tarif vous sera communiqué avant le départ.
- Petit déjeuner à l'arrivée : Pris dans un café, prévoir environ 10€.
- Hébergement : CHATEAU VERDUN en chambre et demi-pension 80 €/personne et par jour.
- Pique-niques et vivres de course : 3 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 : 225 € (hébergement seul)
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.

Au début de la semaine précédant le départ, nous vous enverrons un mail pour confirmer ces informations.

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.

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'assurage 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.