Initiation ski de pente raide au Ruitor avec Paul Bonhomme

Jeudi 18 mars 2027 au dimanche 21 mars 2027, soit 4 jours

Encadrants : Henri Meyniel, Catherine Dubourg

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. AD+ 3S. 1200m max/jour. En étoile.
Pour cette sortie, il vous est demandé d'avoir les compétences suivantes, sac à dos de plus de 10kg (matériel pour 3 jours en refuge) compris :

- Rythme de montée : 350 m/h
- Technique de conversions en pente raide
- Bon niveau toute neige à la descente - niveau piste noire facile
- Montée /descente avec crampons
- Progression sur glacier en crampons, encordé
- Progression sur arrête mixte, encordé
- Utilisation du matériel de sécurité sur glacier
- Pas de SPLITBOARD

Programme prévisionnel

3 jours en étoile autour du refuge du Ruitor. Techniques de virages sautés, PST Protocole "Romann's", techniques de cordes (rappel autrichien, corps morts rapides ...) , mise en place et enlèvement des crampons en pleine pente.
Pré-requis : à l'aise en piste noire, à l'aise en ski hors piste tout terrain, expérience en ski de randonnée (avoir fait un raid de 3 jours minimum), expérience en alpinisme (randonnée glaciaire, savoir manipuler piolet et crampons), avoir déjà fait un rappel.
Matériel : skis, peaux, couteaux, DVA pelle sonde, sac à dos adapté pour ski alpinisme, crampons (alu ok) casque, piolet de ski de randonnée.

		Montée	Descente
jeudi 18 mars 2027	voyage paris - bourg st maurice (17h23h)	-	-
vendredi 19 mars 2027m	présentations, montée au refuge du Ruitor, déjeuner, nivologie (PST Protocole « Romann's » et premières techniques de virages sautés)	à préciser	à préciser
samedi 20 mars 2027	randonnée à skis, introduction des techniques de cordes (rappel autrichien, corps mort rapides, …) en parallèle précisions sur le virage sauté, protocole de mise en place et d'enlèvement des crampons en pleine pente.	à préciser	à préciser
dimanche 21 mars 2027	randonnée "type » avec application des techniques apprises en J1 et J2. - retour bourg st maurice 19h arrivée paris 23h	à préciser	à préciser

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée 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://skitour.fr/refuges/126 - toponeige Tarentaise, Vanoise
Cartes : 3532ETR (Les Arcs, La Plagne, Par national de la Vanoise)
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)
Matériel pour glacier : baudrier, autobloquant mécanique type micro-traction, poulie, sangles, autobloquant cordelettes, mousqueton uni-directionnel, mousquetons à vis, mousqueton poire, broche à glace
Merci de nous préciser si vous avez une corde (40m)

Logistique

Transport : Aller-retour en train (réserver rapidement) :

PARIS BSM : 18 mars 2027 17h

BSM PARIS : le 21 mars 2027 21h

Hébergement : Gite et refuge gardé.

Pique-niques et vivres de course : 3 piques et vivres de courses (préciser si vous souhaiterez prendre les piques-niques au refuge).

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 280 €
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

Nous vous contacterons individuellement lors de votre demande d'inscription

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.