

 <p>club alpin français d'île-de-france</p>	<p>Saison 2006 / 2007</p>	<p>CAF Ile de France - Ski de montagne Accueil : 12, rue Boissonnade 75014 PARIS adresse postale : 5 rue du Campagne Première tel : 01 42 18 20 00 Site web : <a href="http://www.clubalpin-idf.com">http://www.clubalpin-idf.com</a></p>
--	---------------------------	---

## Fiche-programme du cycle d'initiation au ski de montagne 2007

### Objectif du CISM :

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des montagnards (randonneurs, alpinistes, raquetistes, etc...) ou à des skieurs hors piste damée expérimentés souhaitant découvrir la pratique du ski de montagne.

Le cycle se déroule sur 7 jours répartis en 3 week end. Il doit permettre aux personnes qui l'auront suivi de participer ensuite à des sorties de ski de montagne organisées par la FFCAM de façon autonome et de pouvoir ultérieurement évoluer vers une pratique autonome ou l'encadrement bénévole.

### Prérequis pour participer au CISM :

- **Etre avant tout motivé par la pratique de la montagne hivernale** qui est un terrain austère et exigeant
- **Etre en très bonne condition physique** pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort en milieu éventuellement hostile (pluie, neige, vent,...) et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.
- **posséder une expérience de l'effort en montagne** acquise par la randonnée haute alpine, l'alpinisme, la raquette à neige en altitude, le trekking en situation difficile et austère (haute altitude, grands froids, ....)
- **maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées** ou préparées.  
Les techniques de base comprennent notamment :
  - + la conversion à la descente quelque soit la pente et la qualité de la neige
  - + le cheminement à la descente en évitant de tomber quelque soit la qualité de la neige rencontrée.
 Pour y parvenir, les participants devront savoir combiner rapidement, le dérapage, le stemm et la conversion. Il est par contre inutile de pratiquer la godille ou les autres techniques du ski parallèle.

Ce cycle ne s'adresse pas à des skieurs de montagne déjà expérimentés qui souhaiteraient trouver là l'occasion de participer à des sorties peu soutenues sur le plan physique.

### Réunion de présentation du CISM le 19 décembre 2006 au club entre 20h et 21h

Fiche à découper et à renvoyer au secrétariat du CAF IdF  
avec le chèque de participation aux frais d'organisation de la sortie  
et la photocopie de la carte d'adhérent pour les non membre du CAF Ile de France  
au plus tôt un mois avant le premier jour de la sortie

**Éléments d'information pour l'inscription à la sortie** (à remplir lisiblement) N° d'adhérent CAF : \_\_\_\_\_,  
Club : \_\_\_\_\_ (joindre copie de la carte CAF si affiliation hors CAF IdF) (  
Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_, bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_,  
e-mail : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_

**Avez-vous obtenu l'accord formel de l'encadrant pour participer à la sortie ?** : en attente  - obtenu

**Souhaitez vous souscrire l'assurance annulation** : oui / non (8 € pour un week end – se renseigner au secrétariat)

#### **Pour les voyages en train :**

Réduction SNCF : taux : ..... % - Nature de la réduction : .....

#### **Personne à prévenir en cas d'accident :**

NOM : \_\_\_\_\_, Prénom : \_\_\_\_\_, Lien de parenté : \_\_\_\_\_  
Téléphone : domicile : \_\_\_\_\_ ; bureau : \_\_\_\_\_, portable : \_\_\_\_\_  
e-mail : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature : \_\_\_\_\_

**Nom et coordonnées des encadrants :**

Marie Françoise DESNOUS - tel : 01 43 70 46 30	Jean François DESHAYES - tel : 06 70 75 12 61 e-mail : <a href="mailto:jean-francois.deshayes@wanadoo.fr">jean-francois.deshayes@wanadoo.fr</a>
--	--

**Programme prévisionnel :**

<b>1<sup>er</sup> week end</b> <b>27 au 29 / 01</b>	Découverte du ski de montagne en Queyras / hébergement en gîte / promenades faciles permettant la découverte du matériel et des techniques de progression / initiation à la nivologie et la cartographie
<b>2<sup>ème</sup> week end</b> <b>3 et 4 / 03</b>	Sortie en Suisse centrale / hébergement en refuge / promenades incluant des pentes assez raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 <sup>er</sup> week end.
<b>3<sup>ème</sup> week end</b> <b>21 et 22 / 04</b>	Sortie en Valais / hébergement en refuge gardé / promenade assez longue à haute altitude (3500 / 4000 m) avec pentes assez raides / Initiation à la progression en terrain glaciaire / Initiation aux techniques d'encordement et d'utilisation des crampons.
un programme détaillé pour chacune des sorties sera distribué lors de la réunion de pré-inscription du 19 décembre.	

**Voyage :** ils s'effectueront en car-couchettes depuis Paris

Départ : le vendredi soir à la Porte d'Orléans vers 20 heures (cf annexe distribuée à la réunion du 19 décembre)

Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5 heures 15

**Coût : 545 €** payable en 3 fois

300 € lors de l'inscription puis 145 € le 2 février et 100 € le 20 mars 2007.

Ces frais d'inscription couvrent les transports depuis Paris, les frais d'hébergement et de nourriture en gîte ou refuge sur place pour les 3 week end.

Restent à la charge des participants les frais engagés individuellement lors des sorties.

Pour préparer ce programme, le club a déposé 10 € à titre d'arrhes pour chaque week end qui sont susceptibles d'être facturés aux participants en cas d'annulation ou de changement de destination.

**Equipement individuel :**

Matériel individuel indispensable pour toutes les sorties : (cf annexe et brochure Neiges 2007 disponible au club)

Un ARVA (appareil de recherche de victime d'avalanche), une pelle et une sonde sont indispensables.

Un baudrier et des crampons seront nécessaires pour la sortie du mois d'avril.

**L'ARVA est absolument obligatoire**

**L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas d'un ARVA en bon état de fonctionnement (il est conseillé d'emporter des piles de rechange).**

Je soussigné (NOM) \_\_\_\_\_ (Prénom) \_\_\_\_\_

membre du CAF à jour de ma cotisation, désire m'inscrire à la sortie :

1<sup>er</sup> choix : S\_\_\_\_, 2<sup>ème</sup> choix : S\_\_\_\_, 3<sup>ème</sup> choix : S\_\_\_\_, après avoir pris connaissance de conditions générales de leur organisation, telles qu'elles figurent dans les fiches programme et dans le Programme NEIGES 2006.

Je certifie posséder les aptitudes techniques et physiques générales requises pour la pratique du ski de montagne et être informé des risques présentés par cette activité.

A : \_\_\_\_\_, le : \_\_\_\_\_, Signature :

**Ma préparation et mon niveau à ski**

**Pour mieux vous connaître et faciliter la préparation de la sortie par les encadrants, merci d'indiquer ci-dessous votre niveau de préparation actuel ainsi que vos dernières réalisations en ski de montagne :**

- vous faites du jogging / de la natation / autre : ..... (préciser) - combien de fois par semaine ? : .....
- Combien de sorties à ski réalisées en 2005 : ..... - Quelle est votre dernière sortie de ski-alpinisme réalisée cette saison ? : .....
- Quelle course de ski alpinisme de plus haut niveau avez-vous réalisée avec succès la saison dernière (2005) ? : .....
- Citez une course qui représente votre niveau habituel : .....
- Pratiquez vous l'alpinisme ? OUI / NON si oui précisez : .....
- Observations : .....