

***Découverte d'activités en  
Montagne Hivernale***

**11 RQ08**

**22 et 23 janvier 2011**

**Organisation :**

**Alain CHANGENET - Jean-François DESHAYES**

Vous aimez la montagne l'hiver et vous pratiquez déjà une ou plusieurs activités dans ce cadre. Vous aimeriez agrandir votre palette et découvrir d'autres pratiques. Nous vous proposons d'en aborder quelques unes lors d'un week-end organisé au chalet-refuge Alpage-Tangente situé dans le hameau de Fontgillarde à Molines-en-Queyras :

Ski de montagne

Ski de fond

Télémark

Raquettes à neige

Cascade de glace

Voyage en car couchette

Départ de Paris vendredi 21 janvier et retour lundi 24 janvier 2011 vers 05h30

## Déroutement du week-end :

Vous pourrez choisir de participer à deux activités, une par jour, parmi les cinq proposées. Il est entendu que ce week-end est destiné à la découverte, par conséquent, il ne doit pas être considéré comme une occasion de faire une sortie supplémentaire de l'activité que vous pratiquez déjà.

Pour que ce moment passé ensemble soit le plus agréable possible et le plus profitable pour chacun, il est nécessaire de disposer de la connaissance préalable de la montagne l'hiver par la pratique d'une activité.

Ainsi, pour aborder le ski de montagne, il faut savoir skier ! Pas forcément en montrant une grande dextérité en enchainant les petits virages serrés... Mais il sera préférable d'avoir une bonne maîtrise des conversions et du ski « toutes neiges ».

Pour découvrir le télémark, là, un excellent niveau en ski de piste est obligatoire.

Le ski de fond exige un bon équilibre, l'expérience d'une activité de glisse -ski, roller, planche à roulettes etc...- vous sera particulièrement utile.

Pour aborder la cascade de glace, il est impératif d'être un grimpeur sur rocher, de maîtriser les manoeuvres de cordes et la marche en crampons. Il faut aussi savoir que l'environnement des cascades de glace est souvent très froid, il convient donc de supporter les basses températures et d'être équipé en conséquence.

La raquette à neige exige de savoir marcher ! Cette qualité doit être commune à tous les Cafistes !

Vous découvrirez ces nouvelles activités avec des spécialistes reconnus :  
Marie-Françoise Desnous et Jean-François Deshayes vous initieront au ski de montagne,  
Céline Falissard à la raquette à neige,  
Ghislaine Cathenod encadrera l'activité Cascade de glace,  
Un moniteur professionnel vous aidera à découvrir le ski de fond,  
Actuellement, nous finalisons la recherche d'encadrants pour la cascade de glace et le télémark.

Chaque journée est indépendante, ce qui vous permettra d'aborder deux activités différentes. Afin d'organiser au mieux ce week-end, nous vous proposons de nous retrouver au club (rue Boissonnade) le **mercredi 1 décembre 2010 à 19h30** pour une **réunion préparatoire** au cours de laquelle nous prendrons les inscriptions et nous construirons une première ébauche des groupes.

## Matériel :

On pourra louer sur place l'équipement pour le ski de montagne, le ski de fond et la raquette à neige. Le matériel pour la cascade de glace devra être loué à Paris (à la Haute Route <http://www.lahauteroute.fr>).

ATTENTION, le montant de la participation ne comprend pas les locations.

## **Equipement :**

Tout en restant conscient du fait que l'ennemi, c'est le poids... et le volume, vous pourrez préparer votre sac en vous inspirant de cette liste type :

### **MATERIEL ET ACCESSOIRES**

- Sac à dos
- Couvre-sac (ou cape de pluie)
- Couverture de survie (modèle plastifié)
- Sifflet
- Lunettes de soleil (cat. 3) avec protections latérales
- Gourde
- Canif
- Lampe frontale

### **VÊTEMENTS ET CHAUSSURES**

- Sous-vêtements chauds haut et bas
- T-shirt manches longues et/ou chemise
- Pantalon
- Ceinture
- Chaussettes chaudes
- Chaussures de montagne (très bonne imperméabilité)
- Guêtres
- Recharges pour le soir
- Chaussons (pour le refuge)

### **SE PROTÉGER DES INTEMPÉRIES, DU FROID, DU SOLEIL**

- Veste imperméable
- Polaire ou doudoune

### **DIVERS**

- Crème solaire
- Stick lèvres
- Pharmacie personnelle
- Drap-sac (sac à viande)
- Serviette, gant de toilette
- Trousse de toilette
- Papier hygiénique
- Mouchoirs
- Boules Quiès

### **VIVRES**

- Pique-nique du jour et en-cas
- Gâteries personnelles

### **PAPIERS**

- Carte nationale d'identité
- Carte CAF
- Quelques espèces (dépenses perso, ~10€ / jour pour pique-nique, pot, gâteries...)
- Quelques chèques
- Carte Bleue Visa
- Billets de train

### **ET ...**

- Appareil photo
- Carnet, crayon
- Lecture
- Lunettes de vue
- Téléphone portable

## **Carte CAF obligatoire.**

**PARTICIPATION AUX FRAIS et INSCRIPTION : 190€ à régler lors de l'inscription**

Inscription en déposant un bulletin d'inscription accompagné du règlement à l'ordre du Club Alpin Français d'Ile de France.

Par courrier : 5 rue Campagne Première, 75 014 Paris

Ou sur place : 12 rue Boissonade 75 014 Paris (Métro Vavin ou Raspail, RER Port-Royal).

Demandez des renseignements au secrétariat (tel : 01 42 18 20 00) si vous souhaitez souscrire une assurance annulation.

**Au plaisir de vous rencontrer !**

**N'hésitez pas à demander des précisions :**

**En m'écrivant : [alain.changenet@orange.fr](mailto:alain.changenet@orange.fr)**

**En m'appelant (tel : 06 89 15 03 02)**