

# SKI NORDIQUE

SAISON 2015 - 2016

**16-F11 - Ski de randonnée nordique à Autrans (Vercors)  
16 - 17 janvier 2016**

**Responsable sortie** : Michel Diamantis

**Responsable du car** : Olivier Renaud (06 89 65 55 75)

*Vous pouvez prendre contact avec eux via le KiFaiKoi sur le site Web. Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web.*

**RENDEZ-VOUS** : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h45 le vendredi 15 janvier

**VOYAGE** : Transport par autocar-couchettes (Autocars Chaumont)

Départ le vendredi 15 janvier à 22h15 précises

Retour lundi 18 janvier au matin pour les premiers métros (5h30 environ)

L'animateur sera sur place.

**NIVEAU 2** : entre 4 et 7 heures de ski, plus de 20 km, tout type de neige, dénivelé maxi 600 m, maîtrise des descentes, hors routes.

**Prérequis :**

- 1) Aisance en descente sur pentes moyennes (c'est-à-dire chutes rares)
- 2) Savoir ralentir et s'arrêter en chasse-neige en descente pente moyenne à forte
- 3) Savoir changer de direction
- 4) Distance praticable : 15 à 25 kms (suivant relief) allure promenade

Avec les bases de la technique du ski nordique : pas alternatif, poussée simultanée et chasse-neige pour le freinage, la randonnée est très vite accessible à tout skieur qui accepte de porter quelques kilos sur le dos. La simple marche à ski hors traces, pendant quelques heures, avec un petit sac, n'est encore que la promenade nordique, mais c'est bien la première approche de la randonnée

## **PROGRAMME**

Deux randonnées en étoiles de la journée choisies en fonction de l'enneigement.

### ▪ **Samedi**

Location du matériel puis randonnée vers la Cheminée (1520m) et la Cabane de Nave (15.5km et 770 m de D+).

### ▪ **Dimanche**

Transfert à Lans pour randonnée vers le Moucherotte (1901 m) et l'Habert des Ramées (13km et 600m de D+). Retour à Autrans et restitution du matériel.

### **Nota:**

- ***Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.***
- ***Pensez à apporter le pique-nique du samedi et dimanche midi.***

## **EQUIPEMENT**

Il est conseillé d'avoir son matériel, **mais il sera possible d'en louer sur place.** Communiquez-moi votre pointure de chaussure de ville et votre taille afin de préparer le matériel à l'avance.

Équipement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.

Pour le car couchettes nous vous conseillons un petit duvet.

## **PARTICIPATION AUX FRAIS**

185 € tout compris (hors location de matériel et bus sur place, repas inclus samedi soir et dimanche soir).

## **INSCRIPTION**

En ligne depuis l'Espace Membre ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture.

## **INFORMATIONS EN CAS D'ANNULATION**

De mauvaises conditions de neige ou un car insuffisamment rempli peuvent nous conduire à annuler une sortie. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement et du transport ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.