

Fiche-programme du Cycle d'Initiation au Ski de Randonnée CISR 2017

Organisateur : Thierry Brisson Tel : 06 07 78 60 19 - e-mail : thierry.brisson1725@gmail.com

Objectif du CISM :

Le cycle d'initiation au ski de montagne s'adresse à des **montagnards** (randonneurs, alpinistes, raquetistes, etc...) et à des à l'aise hors des pistes, souhaitant découvrir la pratique du ski de montagne.

Le cycle se déroule sur **7 jours répartis en 3 week-ends**. Il doit permettre aux personnes qui l'auront suivi de participer ensuite à des sorties de ski de randonnée organisées par le Club et de pouvoir ultérieurement évoluer vers une pratique autonome puis l'encadrement bénévole.

Prérequis pour participer au CISM :

- **Etre membre du CAF IdF** à jour de sa cotisation pour la saison 2016/2017
- **Etre motivé pour découvrir la montagne enneigée**, terrain sauvage, austère, exigeant... et magnifique ! En cela le ski de randonnée est une activité qui se distingue du ski hors-piste ou du free ride tournés d'abord vers la glisse en poudreuse à proximité des stations de ski.
- **Etre en bonne condition physique** entretenue à travers une activité sportive régulière, pour pouvoir soutenir plusieurs heures d'effort en milieu potentiellement hostile (pluie/neige, vent, froid) et se satisfaire de conditions d'hébergement rustiques.
- **Maîtriser les techniques de base du ski de descente hors des pistes damées**. Il s'agit essentiellement d'être capable de descendre des pentes éventuellement raides sans tomber, quelle que soit la qualité de la neige rencontrée, et cela, après l'effort de la montée et avec un sac à dos !
- **Posséder une expérience de l'effort en montagne** acquise par des activités telles que la randonnée haute alpine, l'alpinisme, la raquette à neige en altitude ou le trekking en situation difficile et austère et avoir l'expérience du port d'un sac à dos relativement lourd.

Ce cycle **s'adresse en priorité à des débutants en ski de randonnée**.

Pour les plus expérimentés qui souhaiteraient trouver là l'occasion de participer à des sorties supposées peu soutenues sur le plan physique (ou reprendre l'activité après une longue période d'interruption), le programme 2017 d'initiation offre une grande flexibilité évolutive entre week-ends et semaines, en car ou logistique personnalisée. Toutes les informations sur le site au lien :

<https://www.clubalpin-idf.com/cisr/>

Liste des encadrants du cycle

Thierry Brisson, Anne-Claire Cunin, Victorien Charnay, Jacques Leroy, Jérôme Breil, Christophe Constantin, Romain Fontaine

Programme prévisionnel :

| | |
|---|---|
| WE#1 21 et 22 janvier (2jrs) | Découverte du ski de montagne à Arêches en Beaufortain / hébergement centre de vacance, chauffé / promenades faciles permettant la découverte du matériel et des techniques de progression / initiation à la nivologie et la cartographie / exercices de secours avalanche et DVA |
| WE#2 4 au 6 mars (3jrs) | Prapic massif du Champsaur / hébergement en refuge non gardé / courses incluant des pentes assez raides / approfondissement des notions abordées lors du 1 ^{er} weekend / Découverte des hébergements d'hiver |
| WE#3 1 et 2 avril (2jrs) | Sortie à Argentière (Chamonix) / hébergement en refuge d'altitude gardé / promenade assez longue à haute altitude (3700 m) avec pentes raides / Initiation à la progression à skis en terrain glaciaire / Initiation aux techniques d'encordement et d'utilisation des crampons. |

Ces renseignements sont indicatifs; les programmes sont susceptibles d'être modifiés, écourtés ou annulés, selon les conditions nivo-météo prévues avant le départ ou rencontrées sur le terrain.

La participation au cycle impose la présence aux 3 weekends car le programme se veut être une évolution pédagogique.

Voyages : ils s'effectuent en car-couchettes depuis Paris

Départ : le vendredi soir à la Porte d'Orléans vers 21h (sera précisé)

Retour : le lundi matin à la Porte d'Orléans vers 5h30 (le mardi matin pour le 2^{ème} WE)

Coût : 695 €

Ces frais d'inscription couvrent l'encadrement, les transports depuis Paris, la demi-pension en gîte ou refuge pour les 3 weekends. Restent à la charge des participants la location du matériel, les frais engagés individuellement et les repas pris lors du voyage de retour.

Equipement individuel :

Les participants doivent disposer de tout l'équipement au départ du car à Paris car il n'est pas possible de louer sur place. Le CAF IDF ne loue ni ne prête du matériel mais pourra vous conseiller.

Les chaussures, les skis, les « peaux de phoques », les couteaux à neige et le kit de sécurité peuvent être loués en région parisienne (renseignements lors de la réunion préparatoire).

<http://www.lahauteroute.net>

33 boulevard Henri IV; Paris 4ème

<http://www.expe.fr/fr/stores/stores/view/id/8>

2 rue Charles Baudelaire; Paris 12ème

N'achetez rien avant d'être sûr de vouloir persévérer (compter environ 1200€ pour l'équipement complet). Le détail de l'équipement est décrit sur le site du club au lien : <https://www.clubalpin-idf.com/cisr/>

Le kit de sécurité constitué d'un DVA (Détecteur de Victime en Avalanche), d'une pelle et d'une sonde est absolument obligatoire.

L'organisateur ne pourra pas autoriser un participant à suivre la collective, si celui-ci ne dispose pas de ce kit en bon état de fonctionnement. Vous devrez fournir les piles neuves pour votre DVA.

Inscription au cycle :

Les inscriptions et paiements seront pris lors de la réunion de présentation du cycle organisée dans les locaux du club 12 rue Boissonade à Paris 14^{ème}, le **8 décembre 2016 à partir de 19 heures**.

Il n'y a pas d'inscription en ligne via le site internet et ne seront inscrits que les présents sélectionnés.

Vous vous engagez **définitivement** sur les 3 week-ends le 8 décembre au soir.

Possibilité de paiement en 3 fois par chèque ou l'intégralité par carte bancaire. Pas de remboursement

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C

possible sauf aléa de santé ou annulation du CAF IdF. .Assurance annulation possible auprès du secrétariat.

Annexe 1 : budget participants

| Inclus dans le prix du stage pour les 3 week-ends | | |
|---|--|----------------|
| | Encadrement (3 personnes chaque week-end) | |
| | Logistique A/R en car couchette depuis Paris | |
| | Hébergement collectif en gîte ou refuge | |
| | Demi-pension en gîte ou refuge | |
| | Remontées mécaniques (Argentière) | |
| | Prix | 695 € |
| Frais restant à charge des participants (indicatifs) | | |
| | | |
| # | Subsistance pour les 3 week-ends | |
| | Casse-croûte midi ou vivres de course | 70 |
| | Dîners retour Paris (3) | 70 |
| | Sous Total | 140 € |
| # | Location du matériel pour les 3 week-ends | |
| | Skis / Chaussures / Kit Sécurité (3 week-ends) | |
| | Crampons / Baudrier / Piolet (1 week-end) | |
| | Sous Total | 350 € |
| # | Adhésion au CAF IdF toutes activités | |
| | Adhésion CAF Ile de France | 92 |
| | Assurance | 22 |
| | Sous Total | 114 € |
| Budget Total / Personne | | 1 299 € |

Bureaux : 12 rue Boissonade 75014 PARIS – Adresse postale : 5 rue Campagne Première 75014 PARIS

Téléphone : 01 42 18 20 00 – Télécopie : 01 42 18 19 29

Site internet : www.clubalpin-idf.com

Association loi 1901, affiliée à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

Agrément tourisme AG 075 95 0054 – Siret 784354 482 00043 – APE 926C