

Initiation ski de randonnée : Tochuhorn, Staldhorn, Spitzhorli Samedi 30 novembre 2019 au dimanche 1 décembre 2019, soit 2 jours

Organisateurs : Melania Domène , Christophe Monrocq 

Niveau : Initiation

Programme prévisionnel

Initiation pour ceux qui veulent découvrir cette magnifique activité hivernale, sont en bonne forme physique et à l'aise en toutes conditions de neige en hors piste.

Ne pas faire de demande d'inscription si vous avez déjà fait du ski de rando.

Les itinéraires envisagés : Tochuhorn, Staldhorn, Spitzhorli.

Ce sont des courses faciles qui permettront de découvrir le matériel de ski de rando, de faire ses premières conversions, de s'initier à l'usage du DVA et du matériel de sécurité (pelle, sonde).



source : https://www.sac-cas.ch/fr/cabanes-et-courses/portail-des-courses-du-cas/7948/ski_tour/2114/

A gauche : La trace en rouge est celle de la montée vers le Spitzhorli. A droite : le vallon supérieur en montant vers le Spitzhorli.

| | | Montée | Descente |
|----------|--|--------|----------|
| Samedi | <ul style="list-style-type: none"> Réaliser sa première course en ski de randonnée (sommet Staldhorn) <ul style="list-style-type: none"> découverte du matériel de ski de randonnée faire des conversions Utilisation de la carte, boussole, altimètre Qu'est-ce que la nivologie ? Mise en situation de recherche de victimes d'avalanche : <ul style="list-style-type: none"> Usage DVA, Pelle, Sonde, gestion du groupe | 500m | 500m |
| Dimanche | Spitzhorli ou Tochuhorn : Faire une course plus longue. | 700m | 700m |

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, le car peut être détourné vers un autre massif. Les organisateurs 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, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station ou du ski de piste.

Topos :

- <https://www.camptocamp.org/routes/45360/fr/breithorn-simplon-depuis-le-col-du-simplon>
- <https://www.camptocamp.org/routes/51051/fr/tochuhorn-arete-w-voie-normale>

Cartes : Carte nationale de Suisse 50 000e – 274 S, ou carte été 1309

Hébergement : Hospice du Simplon <https://gsbernard.ch/simplon>

Equipement obligatoire

Matériel de sécurité **obligatoire** en ski de randonnée : DVA numérique avec piles neuves et de rechange, pelle, sonde, couteaux pour les skis.

Matériel optionnel pour démonstration et apprentissage ce WE : crampons réglés à la taille des chaussures de ski, piolet.

Logistique

- Transport : car couchettes vendredi 29 novembre 2019, Porte d'Orléans. Rendez-vous dernier délai à 21h00.
Retour le lundi matin Porte d'Orléans vers 5h15.
- Transport sur place : Pas de transport local.
- Petit déjeuner à l'arrivée : Le petit déjeuner sera pris sur place à l'hospice.
- Hébergement : Nous sommes logés à l'Hospice du Simplon et nous serons déposés directement devant l'hospice (pratique pour amener des apéros plus .. conséquents). Merci de prévoir comme toujours un sac à viande / drap pour le lit. Il sera possible de prendre des douches (pensez à votre serviette). Le prix de la demi-pension est de 45 CHF (boissons non comprises). Il est possible de payer en euros mais avec un taux de change de 1 € = 1 CHF. Il est donc préférable que vous disposiez de Francs Suisses. <https://gsbernard.ch/simplon> .
- Pique-niques et vivres de course : 2 vivres de course pour les déjeuners du samedi et dimanche. Éventuellement matériel pour l'apéro en groupe, toujours apprécié par les encadrants ;-)
- Repas du retour : Le dîner du retour sera pris dans un restaurant sur l'autoroute.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 129 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'organisateur** : Cette sortie étant avec accord de l'organisateur 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. Contacter les organisateurs par mail ou téléphone au maximum une semaine avant le départ.

Informations complémentaires

C'est une course d'initiation dont l'objectif est d'éveiller en vous la passion pour le ski de randonnée. Nous allons parler du matériel, des techniques de progression, et, surtout, passer un weekend agréable et convivial ensemble.

Merci de relire attentivement les explications et consignes sur le site:

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

Le matériel de sécurité mentionné de nombreuses fois est **obligatoire** (DVA, pelle, sonde). Si l'un de ces équipements n'est pas fonctionnel, la personne ne pourra pas participer aux sorties.

Il est également indispensable d'avoir un bon niveau de ski HORS PISTE. Il ne suffit pas de savoir bien skier en station sur les pistes.

Pour louer le matériel de sécurité et de ski de randonnée à Paris :

- Un seul magasin à Paris loue du matériel de ski de randonnée :
<http://www.lahauteroute.net/produits-en-location>
Celui-ci offre des remises substantielles aux membres du CAF IdF.
- Il est conseillé de se rendre au magasin quelques jours avant pour essayer les chaussures !
- Vérifiez avec le vendeur que les peaux collent correctement sur les skis, que les couteaux sont adaptés aux skis
- Faites vous expliquer par le vendeur le passage de la fixation du mode montée au mode descente

Nous vous recommandons aussi vivement la formation à l'utilisation de l'ARVA (voir sur le site CAF : les formations sont dans la section des sorties ouvertes <https://www.clubalpin-idf.com/sorties-ouvertes/>).

Vous pourrez imprimer la dernière version du bulletin d'avalanches pour le Valais en Suisse (càd jeudi am ou vendredi am avant le départ) pour qu'on puisse en discuter : <https://www.slf.ch/fr/bulletin-davalancheset-situation-nivologique.html#dangeravalanche>

Carte de la région du Simplon : <https://s.geo.admin.ch/8489e8543f>

Si vous le souhaitez, n'hésitez pas à apporter des cartes, boussole, vos questions etc sur le sujet du ski de randonnée, ce sera un plaisir de discuter ensemble de tout cela.

Au plaisir de vous rencontrer prochainement!! Vous trouverez plus d'informations sur le site :

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

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.

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'organisateur 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.