



CYCLE SKI DE MONTAGNE

PERFECTIONNEMENT 2019



club alpin français
Grenoble Isère

Guy Serratrice

Section ski de montagne

16 Octobre 2018

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les sorties prévues dans le cadre de ce cycle permettront d'approfondir les principes de base du ski alpinisme à l'occasion de courses en montagne de difficultés progressives (matériel et équipement du skieur alpiniste, techniques de progression à la montée et à la descente, exercices de recherche de victime d'avalanche), mais aussi de découvrir d'autres techniques en matière d'évolution et de sécurité sous la conduite de guides de haute montagne.

En cas de conditions nivologiques (risques d'avalanche) ou météorologiques défavorables, le report d'une sortie ou la destination d'une course pourra être décidée par les responsables.

⚠ Les participants s'engagent à venir à toutes les sorties ; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence quel que soit le motif.

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Une réunion de présentation est programmée le :

 **Jeudi 22 novembre 2018**  **18:30**  **au local du club.**



NIVEAU DU CYCLE ET MOTIVATION DES PARTICIPANTS

- ▶ **Public et finalité :** ce cycle de formation s'adresse à des skieurs confirmés ayant suivi le cycle « **Premières Traces** », pratiquant le ski toute neige tout terrain, ayant déjà l'expérience d'une dizaine de courses minimum acquise avec un cycle d'initiation « **Premières Traces** » ou ayant une connaissance pratique équivalente et souhaitant perfectionner leur pratique du ski alpinisme.
- ▶ **Motivation :** volonté de progresser techniquement et en sécurité.
- ▶ **Contrat moral :** participer de façon régulière aux sorties, adhérer à des projets pouvant être un peu plus engagés qu'en cycle initiation.
- ▶ **Équipement :** posséder son équipement individuel de sécurité (DVA, pelle et sonde), ses instruments d'orientation (carte, boussole + altimètre - ou GPS - conseillé) ; certaines courses nécessiteront du matériel de progression sur glacier (crampons, piolet, baudrier...).
- ▶ **Durée :** 1 journée + 2 week-end dont l'un comprend le vendredi.

OBJECTIFS DU CYCLE

- ▶ **Encadrement** par Benoît CHANAL, guide de haute montagne
- ▶ **Orientation** sur le terrain à partir des éléments relevés sur la carte.
- ▶ **Choix de l'itinéraire sur le terrain.** Rapport entre la nivologie et le choix de l'itinéraire. Réalisation de la trace.
- ▶ Acquisition des techniques pour progresser sur les terrains alpins ou glaciaires.
- ▶ **Progresser vers l'autonomie :** à l'issue du stage, le participant devrait être capable de préparer une sortie.

PRÉ-REQUIS

- ▶ **Expérience** : 10 courses en ski alpinisme minimum ; contenu du cycle initiation.
- ▶ **Endurance** : bonne condition physique nécessaire (pratiquer un sport d'endurance régulièrement) ; être capable, par exemple, de suivre un rythme de 350 m/h sur 4 heures minimum ; dénivelé minimum de 1000 mètres.
- ▶ **Ski de descente** : évolution en toute neige.
- ▶ **Technique alpine** : savoir réaliser une descente en dérapage sur pente raide.
- ▶ **Matériel de sécurité** : DVA, pelle, sonde ; connaître le maniement de son matériel ; savoir faire un contrôle DVA et une recherche DVA.
- ▶ **Cartographie orientation** : savoir lire une carte et utiliser une boussole, un altimètre... Repérer sur le terrain les points caractéristiques figurant sur la carte, distinguer différents reliefs sur une carte et les visualiser sur le terrain.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- ▶ **Nombre de personnes** : 6 participants minimum et 8 participants maximum.
- ▶ **Frais de participation** : 270 € pour l'encadrement du cycle payable par compte monétaire - 100 € à l'inscription, puis 170 € le 03/02/2019.
- ▶ En plus, partage des frais d'hébergement et des frais de voiture sur la base de 0,30 €/km et par voiture.

INSCRIPTIONS

Les pré-inscriptions se font sur le site internet dès l'affichage du cycle (en octobre).

EXEMPLE DE PROGRAMME PRÉVISIONNEL

⚠ Il peut être révisé selon les modalités du moment, les destinations sont indicatives.

DATE	DESTINATIONS
24/02/2019	Chartreuse, Vercors ou Belledonne
09-10/03/2019	Aravis, Beaufortain ou Cerces - Hébergement en gîte
22-23-24/03/2018	Vanoise, Ecrins ou Queyras - Hébergement en refuge

RESPONSABLE DE LA FORMATION

- ▶ **Benoit Chanal** / ✉ chanal.benoit@gmail.com



CLUB ALPIN FRANÇAIS GRENOBLE ISÈRE

/ 📍 32, avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble

/ ☎ 04 76 87 03 73 / 🌐 www.cafgrenoble.com / ✉ info@cafgrenoble.com

/ 🌟 Association 1901 / SIRET 402 376 859 00011 / APE 9312 Z / Agrément Jeunesse et Sports 3895013 / Agrément Tourisme AG075950054