

CYCLE SKI DE MONTAGNE

RAID PERFECTIONNEMENT 2019



club alpin français
Grenoble Isère

Guy Serratrice

Section ski de montagne

16 Octobre 2018

RAID PERFECTIONNEMENT : PRÉSENTATION GÉNÉRALE

L'objectif est de réaliser un raid en haute montagne dans la continuité du cycle « Perfectionnement ». Il s'étale sur 6 journées consécutives et permet la découverte d'un massif tout en approfondissant les principes de base du ski alpinisme.

⚠ Les participants s'engagent à suivre le cycle en entier; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence.

PRÉSENTATION DE L'ACTIVITÉ

Une réunion de présentation aura lieu :

📅 Jeudi 22 novembre 2018 à 🕒 18:30 📍 au club



NIVEAU ET MOTIVATION DES PARTICIPANTS

- ▶ **Public et finalité** : ce raid de formation s'adresse aux skieurs confirmés qui ont suivi le cycle « **Perfectionnement** », ou qui attestent d'une très bonne pratique du ski-alpinisme.
- ▶ **Motivation** : volonté de progresser techniquement et en sécurité.
- ▶ **Équipement** : posséder son équipement individuel de sécurité (ARVA, 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** : 6 journées consécutives avec hébergement en refuge gardé ou non-gardé.

PRÉ-REQUIS

- ▶ **Expérience** : contenu du cycle « **Perfectionnement** »
- ▶ **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 1 400 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 de DVA et une recherche de 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.

OBJECTIFS DU RAID

- ▶ 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.
- ▶ Acquérir 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 un raid itinérant.

RENSEIGNEMENTS PRATIQUES

- ▶ **Nombre de personnes** : 4 participants minimum et 6 participants maximum.
- ▶ **Frais de participation** : 420€ pour l'encadrement du cycle payable par compte monétaire à l'inscription, 100 €, puis 320 € le 01/04/2019.
- ▶ En plus, partage des frais d'hébergement et des frais de voiture sur la base de 0,30 €/km et par voiture

INSCRIPTIONS

Les inscriptions se font sur le site internet du club dès l'affichage du cycle (en octobre),

PROGRAMME PRÉVISIONNEL

⚠ Il pourra être modifié en fonction des conditions du moment, les destinations sont indicatives et peuvent être modifiées selon les modalités du moment

DATE	DESTINATION
Du 22 au 28/04/2019	Dammastock, Suisse

RESPONSABLE DU CYCLE

- ▶ **Benoît 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