



#2324

Vendredi 13 octobre 2023

# Présentation de la saison 2023-2024

**Stefane Dignat**

Responsable Ski-club

Breveté Initiateur ski alpin FFCAM 2020

**Nadine Marais**

Brevetée Initiateur ski alpin FFCAM 2023

Sorties de ski loisir en groupe (pas de cours) pour dévaler les meilleures et emblématiques pistes des stations alpines

Un **week-end** dans un domaine transfrontalier

2 groupes de **8 personnes** + les encadrants

2 niveaux :

groupe 1 **ski sportif** pour les bons skieurs

groupe 2 **ski cool** pour les skieurs de niveau intermédiaire

Des **tarifs préférentiels** sur les forfaits, jusqu'à -30% pour les titulaires d'une carte USCA

Des **remises** pour l'achat d'équipement et l'entretien de matériel dans les magasins partenaires du Club

Le **confort** du transport en car Perraud avec *Rando du Dimanche Neige* (sauf en décembre)

Une **liste de diffusion** ski alpin pour recevoir les informations sur les sorties

### Activités et news

- VIE DU CLUB
- ALPINISME
- CANYONISME
- COURS GYMNASIQUE
- ÉCOLE D'ESCALADE
- ÉCOLE AVENTURE
- ESCALADE
- ÉVÈNEMENTS
- MARCHÉ NORDIQUE
- RANDONNÉE (PÉDESTRE, SKI DE FOND, RAQUETTES À NEIGE, VERTE)
- SKI DE PISTE
- SKI DE MONTAGNE (RANDONNÉE EN MONTAGNE D'ALTITUDE)
- SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE (RANDONNÉE EN MONTAGNE)
- RAIDS, TREKS, WEEK-END (PROGRAMMES EN DEHORS DES CALENDRIERS HABITUELS)
- RANDONNÉE ALPINE
- TRAIL

# #2324

## Liste de diffusion

[www.cafgrenoble.com](http://www.cafgrenoble.com)

Se connecter/ créer un compte

Mon compte

Mes informations personnelles



SKI CLUB N°9881

Fermer

## SKI-CLUB LA CLUSAZ

DIMANCHE

# 5

MARS 2023

### INFORMATIONS PRATIQUES

Durée	1 jour
Responsable de sortie	Stefane DIGNAT
Heure de départ	7:00
Mode de transport	Car
Rendez-vous	GRENOBLE (MC2), CROLLES (parking Casino), GRENOBLE (station ENI ex-Agip Jean Perrot)

### INSCRIPTIONS & TARIFS

Inscription	Du 24/2/2023 jusqu'au 4/3/2023
Nombre de place	18
Païement	CM 20,00 €
Limite de désistement	3/3/2023 à 12:00

### COMMENTAIRE GÉNÉRAL

Les informations changent d'une sortie à l'autre. Merci de lire attentivement ce descriptif avant votre inscription et pour la bonne préparation de votre sortie.

- pour les adhérents n'ayant jamais skié au Ski-club : téléchargez et remplissez le questionnaire d'auto-évaluation de niveau (<https://www.cafgrenoble.com/activites/ski-club-grenoble>), à renvoyer avant de vous inscrire à une sortie à stefane.dignat@cafagnoble.com pour validation de votre niveau ;
- sortie loisir (pas de cours) de ski alpin (pas de snowboard) sur pistes balisées et ouvertes ; pas de ski hors-pistes ; ski "en solo" interdit au CAF Grenoble Isère ;
- inscrivez-vous dans un groupe correspondant à votre niveau ;
- rangez vos skis et bâtons dans une housse à skis étiquetée à vos nom, prénom, et n° de téléphone portable ; idem pour les chaussures de ski dans un sac à chaussures ;
- si location de matériel : à prévoir impérativement avant la sortie (voir magasins partenaires du Club sur [www.cafgrenoble.com/club-avantages](http://www.cafgrenoble.com/club-avantages)). Il ne sera pas possible de louer du matériel en station pour ne pas retarder le groupe ;
- casque de ski obligatoire ;
- le forfait (non compris dans le prix de la sortie) est à prendre individuellement et préalablement en ligne pour éviter l'attente aux caisses de la station ;
- n'achetez pas votre forfait avant le vendredi : un point de situation est effectué le jeudi soir ou le vendredi matin sur les prévisions météo, l'enneigement, le nombre d'inscrits. Si vous ne recevez pas de mail d'annulation = la sortie est maintenue ;
- si vous êtes titulaire d'une carte USCA : voir ci-dessous dans "Détails groupe 1" si un tarif préférentiel est appliqué dans cette station ;
- fiche de secours obligatoire dans le rabat du sac-à-dos ; voir site Internet du Club, onglet Activités, puis Sécurité : <https://www.cafgrenoble.com/securite> ;
- prévoyez à l'avance votre repas du midi dans un sac-à-dos adapté, à porter sur vous ;
- merci d'être autonome dans la préparation de votre sortie et l'achat de votre forfait (le responsable du Ski-club n'est pas disponible pour répondre aux mails).

### GROUPE 1

Niveau	SkiA - ski alpin classe 3
Encadrant(s)	Stefane DIGNAT
Equipements(s)	bâtons casque de ski alpin skis alpins

### DÉTAILS

La Clusaz  
[www.laclusaz.com](http://www.laclusaz.com)  
5 massifs ; 125 km de pistes ; 84 pistes ; 49 remontées mécaniques  
Le car nous déposera et nous reprendra au Col de la Croix Fry (Massif de Manigod)

Forfait :  
- pour les titulaires d'une carte USCA : 40 € uniquement en rechargement sur [www.usca.fr](http://www.usca.fr) ;  
- sinon : 47 € en ligne sur <https://forfait.laclusaz.com/fr/> (domaine à indiquer : La Clusaz-Manigod).

Groupe 1 : niveau ski sportif pour 9 skieurs maximum (encadrant compris)

### GROUPE 2

Niveau	SkiA - ski alpin classe 2
Encadrant(s)	Nadine MARAIS
Equipements(s)	bâtons casque de ski alpin skis alpins

### DÉTAILS

Groupe 2 : niveau ski cool pour 9 skieurs maximum (encadrant compris)  
Ce programme a été mis à jour le jeudi 23/2/2023 à 21:36. Créé par Stefane DIGNAT.

Enfant	Ado +13 ans & adulte
Débutant : Ourson	Classe débutant
Flocon	
1 <sup>ère</sup> Etoile	Classe 1 : gestes essentiels acquis. Savoir contrôler sa vitesse et changer de direction en chasse-neige sur pente faible = skieur moyen
2 <sup>ème</sup> Etoile	
3 <sup>ème</sup> Etoile	Classe 2 : maîtriser les virages en skis parallèles sur pente moyenne et la godille de base en virages rythmés à courts rayons = skieur débrouillé ou intermédiaire <b>= GROUPE 2</b>
Etoile de bronze	
Etoile d'or	Classe 3 : savoir appréhender tous types de pentes, de terrain, de neige. Maîtrise des trajectoires, de la vitesse, des changements de direction = bon skieur <b>= GROUPE 1</b>
	Classe 4 (expert) : recherche d'efficacité sur tous types de neige et de terrains. Recherche d'engagement technique et d'angles de prise de carres importants. Capable de faire de gros dénivelés avec recherche d'économie gestuelle, capable d'augmenter l'intensité = très bon skieur
	Flèche (or, vermeil, argent, bronze, fléchette) : épreuve de slalom géant
	Chamois (or, vermeil, argent, bronze, cabri) : épreuve de slalom spécial
	Fusée (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve de super géant
	Record : épreuve de kilomètre lancé
	Skiercross (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve sur parcours technique de différents modules
	Saut (or, vermeil, argent, bronze) : épreuve de saut en longueur depuis tremplin
	Ski (or, vermeil, argent, bronze) : avoir obtenu au moins 2 niveaux identiques parmi les épreuves précédentes

1	Dimanche 03/12/2023	Val Thorens par Orelle	Minibus groupe 1
2	Dimanche 10/12/2023	Val d'Isère	Minibus groupe 1
3	<i>Dimanche 17/12/2023</i>	?	<i>Co-voiturage</i>
4	Dimanche 07/01/2024	Les Saisies (Espace Diamant)	
5	Samedi 13/01/2024	Les Gets – Morzine (Portes du Soleil)	Week-end
6	Dimanche 14/01/2024	Avoriaz (Portes du Soleil)	Week-end
7	Dimanche 21/01/2024		Uniquement groupe 2
8	Dimanche 28/01/2024		Uniquement groupe 2
9	Dimanche 04/02/2024	Méribel – Courchevel (3 Vallées)	
10	Dimanche 11/02/2024		Vacances zone C (Paris)
11	Dimanche 18/02/2024		Vacances zones C A (Grenoble)
12	Dimanche 25/02/2024		Vacances zones C A B
13	Dimanche 03/03/2024		Vacances zones A B
14	Dimanche 10/03/2024		Vacances zone B
15	Dimanche 17/03/2024		
16	Dimanche 24/03/2024		
17	Dimanche 31/03/2024		Pâques
18	Dimanche 07/04/2024		Vacances zone C
19	Dimanche 14/04/2024		Vacances zones C A



# #2324

## Week-end Portes du Soleil

Les Gets – Morzine – Avoriaz  
Samedi 13 & dimanche 14 janvier 2024

2 pays - 12 stations reliées - 600 km de pistes - 307 pistes - 208 remontées mécaniques

Samedi



Dimanche







DENTS DU MIDI  
3257m

DENTS BLANCHES  
2756m

MONT BLANC  
4810m

Champéry  
1627-2146m

Les Crosets  
1679-2277m

Avoriaz  
1855-2699m

Les Gets  
1172-2006m

Champoussin  
1550-2150m

Morgins  
1180-2000m

Châtel  
1290-2193m

La Chapelle  
d'Abondance  
1550-2100m

Abondance  
930m-1768m

Morzine  
929-2426m

Montriond  
960-2276m

Saint-Jean-d'Aulps  
1000-2210m

Torgon  
1189-2375m

Le GRAMMONT  
2172m

MONT CHAUFFÉ  
2432m

Dir Laxenne  
Geneve

Dir Thonon  
Geneve

Lac Léman (Lake of Geneva)

Evian-les-Bains





**Ski-club**

club alpin français  
**Grenoble Isère**

Hébergement à Morzine  
au Village Club Miléade « L'Hauturière »\*\*\*  
en chambre double ou triple, à 150m des pistes



# #2324

## Week-end Portes du Soleil

**Les Gets – Morzine – Avoriaz**

**Samedi 13 & dimanche 14 janvier 2024**



Tarif : 178 €

- Transport en car
- Hébergement
- Dîner, petit-déjeuner, panier-repas du dimanche midi
- **Ne comprend pas les ski-pass, déjeuner du samedi midi, boissons**

16 places

Ouverture des inscriptions : **16 octobre 2023**



#2324  
Carte USCA



Cartes supports des années précédentes non valables  
Individuelle, nominative

Campagne de vente : du 15/11 au 31/12/2023

Achat en ligne sur le site [www.cafgrenoble.com](http://www.cafgrenoble.com) 7 €.

<https://www.cafgrenoble.com/programme-isere/programme/10361>

Envoi par courrier

Ouverture d'un compte et rechargement ski-pass sur le site [www.usca.fr](http://www.usca.fr)

En cas de contrôle sur les pistes : carte USCA à présenter + licence FFCAM + pièce d'identité (défaut de justificatif : 400 € + prix ski-pass plein tarif)



Matériel **en état, révisés AVANT la saison, entretenus régulièrement**

Skis : fartage, affûtage des carres

Chaussures : crochets et charnières

Bâtons : dragonnes réglées,  
rondelles en état

Casque : système d'attache et  
garnissages

Masque : écran propre, sangle  
réglée

Sac à dos : bretelles

Remises prestations ateliers dans les magasins partenaires du Club sur présentation licence FFCAM en cours de validité



**-20%**



**-10%**



**-10%**

Dans le car :

Skis & bâtons dans une housse à skis (étiquetée à votre nom) ;

Chaussures dans un sac à chaussures (étiqueté à votre nom) ;

Sac à dos (étiqueté à votre nom) : fiche de secours (voir site Internet <https://www.cafgrenoble.com/securite>), gants, casque de ski alpin, masque de ski/lunettes de soleil indice 4 , tour-de-cou « Buff », crème protection solaire, aliments/barres énergétiques, boisson chaude ou/et froide, casse-croûte...



Etre **autonome** dans la préparation de sa sortie

S'inscrire dans un groupe **à son niveau**

Matériel en état et entretenu régulièrement

Port d'un casque de ski alpin **obligatoire**

Evolution sur les pistes en groupe ; ski individuel **interdit**

**Respect** des consignes



**#2324**  
Préparation  
physique

2 vidéos de Lucile Woodward à visionner... et conseils à appliquer !

<https://www.sports.gouv.fr/pratiquer-l-hiver-preparation-physique-694>



Merci pour votre attention, à bientôt sur les pistes !