

MATÉRIEL DE SÉCURITÉ

DVA / PELLE / SONDE

Pour toutes les sorties, le port du triptyque **DVA / Pelle / Sonde** est obligatoire. Les participants aux sorties collectives ont l'**obligation** de suivre les **formations DVA** organisées en début de saison.

- ▶ **Formation « dans les bois »** autour de Grenoble en décembre
- ▶ **Formation sur neige** en janvier lors d'un week-end à Chamrousse – 4 sessions de 3h.
- ▶ **Formations sur neige** en soirée au Col de Porte

Consulter le programme sur le site web pour les dates.

Pour les participants aux cycles «**Ski Toutes Neiges**», «**Premières Traces**», voire les participants occasionnels à une collective, des packs **DVA / Pelle / Sonde** peuvent être loués auprès du club.

LOCATION DE PACKS : NOS TARIFS

A l'année	Au mois	Caution (chèque)
50 €	30 €	300 €

Plus de détails : voir le site web, onglet activités, ski de montagne.

MATÉRIEL SUPPLÉMENTAIRE

Pour chaque sortie, les encadrants peuvent spécifier d'autres équipements (casque, baudrier, etc).

NIVEAU DES COURSES

Facile / D+ < 1000m – toponeige < 2.2

Dénivelé limité, pour skieurs avec peu d'expérience.

SM / Skieur moyen – toponeige ≤ 2.2

Savoir évoluer sur des pentes ≤ 30°

BS / Bon skieur – toponeige 2.3 à 3.2**

Être à l'aise en toutes neiges et sur des pentes ≤ 35°

TBS / Très bon skieur – toponeige ≥ 3.3

Être à l'aise en toutes neiges et sur des pentes ≤ 40°

BSA / Bon skieur alpin¹

TBSA / Très bon skieur alpin¹

¹**Alpin** : passages avec montée en crampons, utilisation de la corde, progression sur glacier.

CAF GRENOBLE ISÈRE

VENEZ SKIER !

SKI DE MONTAGNE

CAF GRENOBLE ISÈRE

L'esprit Club Alpin



L'esprit Club Alpin

NOUS REJOINDRE



32 avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble



04 76 87 03 73



info@cafgrenoble.com



www.cafgrenoble.com



club alpin français
Grenoble Isère



club alpin français
Grenoble Isère

LE SKI DE RANDONNÉE

Le club propose des sorties collectives toutes les semaines de la saison, ainsi que des cycles d'initiation et de progression gradués en niveaux animés par des cadres bénévoles FFCAM ou agréés du club et des guides de haute montagne.

NOS SORTIES : PRINCIPE

Le nombre de participants est déterminé par chaque responsable de course. Les encadrants se réservent le droit de refuser des inscriptions (dépassement du nombre fixé de participants, manque de connaissance des capacités des participants, niveau insuffisant pour la course envisagée, etc). Les sorties peuvent être annulées en cas de risque notoire.

L'objectif des sorties collectives est de proposer un programme varié allant des courses faciles avec des dénivelés modérés dans une optique d'apprentissage à l'autonomie et dans une ambiance conviviale, jusqu'aux courses à dénivelé plus important et/ou présentant des pentes relativement raides dans une optique d'initiation au ski alpinisme.

RÉUNIONS D'INFORMATION

Deux réunions d'information sont proposées à l'automne :

- ▶ **Ski Toutes Neiges, Premières Traces**
- ▶ **Perfectionnement, Sorties collectives**

Dates et horaires : consulter le programme sur le site web.

NOS ENCADRANTS

Rémi **Bertin** / Philippe **Castaing** / Thomas **Cauwet** / Lionel **Cottet** / Nathalie **Di Giovanni** / Maëlle **Drouillat** / Guillaume **Domengot** / Jean-Pierre **Etienne** / Didier **Forest** / Jonathan **Grosskopf** / Roland **Lecerf** / Patrick **Morganti** / Jean-Pierre **Pelloux** / Matthieu **Pichet** / Gilles **Privat** / Yann **Redor** / Guy **Serratrice** / Matthieu **Urvoy** / Adeline **Vincent** / Gabriel **Voisin-Fradin**.

RESPONSABLE(S) D'ACTIVITÉ



Guy Serratrice



sportsdeneige@cafgr Grenoble.com



Le programme des sorties (donné à titre indicatif) se trouve sur le site du club à Activités/ski de montagne. Sorties et formations seront confirmées **sur le site** du club au fur-et-à mesure de la saison, selon les conditions **météo** et **nivologiques**.

SORTIES COLLECTIVES

Des sorties animées par les cadres du club les **mardi, jeudi, samedi** ou **dimanche**. Sur le site du club : **inscriptions** et affichage des **consignes** et de l'organisation de la sortie. Quelques exemples :

- ▶ **FACILE** / Orionde, +700m / Dôme de la Coche, +900m / Col de Sarvatan, +700m / Rochers du Parquet, +950m .
- ▶ **SM** / Pointe Emy, +1200m / Pointe du Sciallet, +1100m / Crêt du Rey, +1300m / Roche Jaille, +1300m .
- ▶ **BS** / Boucle Roc d'Arguille Perquelin, +950m / Col du Mouchillon, +1400m / Dent du Pra, +1300m .
- ▶ **TBS** / Ski Alpinisme / Dent du Pra N, +1200m / Gd Perron des Encombres, +1400m .

SORTIES COLLECTIVES À THÉMATIQUES :

Changer d'approche / Sortie Hiver Sauvage, nature en partage / Groupe « collants pipelettes » / Groupe progression vers l'autonomie / Sortie Pleine Lune.

FÊTE DU SKI DE MONTAGNE

Pour tous se retrouver, un **week end de 3 jours** dans un site proposant diverses randonnées de **tous niveaux**.

AU FIL DES FLOCONS

Des sorties "au fil des flocons" proposées **48h avant** la sortie en fonction des **conditions** nivo-météo.

SUR PLUSIEURS JOURS

Des **week-ends** et des **raids** dans des massifs proches ou plus éloignés, français ou étrangers. Quelques exemples :

Tour de le Dent Parrachée / Tour inédit dans les Ecrins / Raid Dolomites / Traversée Haute Maurienne entre France et Italie.

CYCLES DE FORMATION

Conduits par des guides de haute montagne et des cadres **FFCAM** ou agréés du club, ils sont là pour apprendre et progresser en technique de ski en montagne. **Inscription** sur le site du club dès l'affichage des cycles.

SKI TOUTES NEIGES

Apprendre ou **revoir** les techniques qui permettent d'aborder **toutes sortes de neige** / **2 niveaux** / **3 journées** / Sessions de **mi-décembre** à **mi-janvier**.

PREMIÈRES TRACES

Pour commencer le ski de randonnée proprement dit / **2 niveaux** / **4 journées** / sessions en **janvier** et **février**.

- ▶ **Niveau 1** : "Dans la trace" / **Niveau 2** : "Faire la trace"
- ▶ **En option** : un week-end

PERFECTIONNEMENT

Pour améliorer sa technique et s'initier au raid.

- ▶ **Perfectionnement** : 6 journées dont 2 week-ends, en **février** et **mars**
- ▶ **Perfectionnement raid** : 6 jours en **Avril**
- ▶ **Perfectionnement terrain glaciaire** : 4 jours en **avril**