

Fiche info sortie

Initiation-découverte

Ski de montagne

« ski de rando »

Pralognan-la-Vanoise

Du 17 au 19 janvier 2020 (3 jours)



Le programme

Initiation – découverte du ski de montagne (ski de randonnée)

Découverte

Initiation

Perfectionnement

Description de la sortie :

L'objectif de cette sortie est de vous proposer une découverte du ski de randonnée en douceur ! Le but général est d'acquiescer les bases du ski de randonnée, pour être plus autonome et pratiquer en sécurité. Cette sortie est ouverte à tous : du débutant en ski de rando qui souhaite découvrir cette activité au pratiquant un peu plus aguerri qui souhaite revoir et perfectionner ses connaissances et sa technique (cf. niveau requis infra).

La sortie se déroulera au cœur du magnifique parc national de la Vanoise. La première journée en station permettra de se remettre en jambe, retrouver ses sensations en skiant sur pistes et en bord de piste et apprendre à utiliser l'équipement de base du ski de randonnée. La première nuitée est prévue en 1/2 pension au refuge gardé et confortable des Barmettes situé en haut des pistes de la station de Pralognan. Les deux jours suivants se dérouleront en haute montagne, sur glacier, avec une nuitée en refuge « non gardé » au col de la Vanoise (ambiance « montagne » assurée !).

Cette sortie sera précédée d'une formation théorique sur le risque avalanche (durée : environ 2h00) organisée dans une salle de réunion du gymnase La Fontaine (date à définir). *NB : la participation à cette formation est obligatoire pour participer à cette sortie.*

A l'issue de cette sortie, vous serez capable :

- d'utiliser l'équipement de base du ski de randonnée,
- d'effectuer les déplacements de base : conversions, pas tournant, etc
- de participer à une recherche DVA mono-victime ;

* **nb** : sortie réservée aux seuls adhérents majeurs du club (les mineurs ne sont pas autorisés)

Le déroulement de la sortie :

- **Jour 1** : ski de piste et ski hors-piste sur la station de Pralognan (forfait ski inclus).
Objectif : remise en jambe, retrouver ses sensations en ski, exercice DVA...

Nuitée : en 1/2 pension au refuge gardé des Barmettes (dîner et petit déj inclus)

- **Jour 2** : montée vers le col de la Grande Casse (3096 m / 1000m D+). Objectif : apprendre à évoluer avec des skis de randonnée, approfondissement de la recherche de victime en avalanche

Nuitée : au refuge non gardé du col de la Vanoise (prévoir à manger pour le dîner et pour le petit déjeuner)

- **Jour 3** : montée au glacier de la Roche Ferran. Réalisation d'un sommet : Pointe du Dard (3204 m / 700m D+) et/ou Pointe de la Réchasse (3260 m / 750m D+). Descente vers la station en ski (1800m D-). Retour aux voitures. Débriefing. Fin du séjour.

NB : *Le déroulement de la sortie est donné(e) à titre indicatif. Il pourra subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seul(s) le(s) responsable(s) de l'encadrement est (sont) habilité(s) à prendre la ou les décisions nécessaires.*

Les participants

Nombre de participants maximum : 4 participants au maximum

Niveau technique requis : savoir descendre les pistes rouges/pistes noires en station de ski et savoir skier en « toute neige » en station. Aucune connaissance préalable du ski de randonnée n'est demandée.

Niveau physique exigé : Une bonne forme physique est requise (avoir une pratique régulière une à deux fois par semaine vélo et/ou course à pied ou équivalent). Etre capable de monter 800m de dénivelée positive par jour.

NB : *une des nuitées se déroulant en refuge non gardé, il convient de noter que les conditions de confort y seront spartiates (pas d'eau courante, pas de ravitaillement, pas de chauffage dans les dortoirs).*

Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires avant le départ pour la sortie. Ils pourront demander tous renseignements utiles aux participants (expériences passées, liste de courses, etc.).

NB : *pour la réussite de la sortie, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis. Si ce n'est pas le cas, l'encadrement peut, le cas échéant, refuser que vous participiez à la sortie ou stopper votre participation aux activités durant la sortie. Ne vous surestimez pas !*

L'encadrement

La sortie sera organisée et encadrée par :

Thierry SERIN, breveté initiateur ski-alpinisme et instructeur montagnisme FFME



Informations pratiques

Horaire et lieu de rendez-vous pour le départ : le jeudi 16 janvier à 15h00 à la Croix de Berny

Transport : en voiture depuis Antony (compter environ 6h00 de route sans les pauses).

Une nuitée en hôtel à Albertville est prévue le jeudi soir afin de pouvoir commencer le stage dès le vendredi matin (hôtel inclus dans le prix de la sortie).

L'hébergement : en hôtel pour le trajet aller, en refuge gardé 1/2 pension pour la première nuitée et en refuge non gardé pour la deuxième nuitée.

Les repas :

Les déjeuners (vivres de courses, pique-nique...) sont à la charge de chacun

Le dîner et le petit déjeuner au refuge des Barmettes pour le 1^{er} soir sont inclus dans le prix de la sortie.

Le dîner et le petit déjeuner au refuge non gardé pour le 2^{ème} soir sont à la charge de chacun (prévoir de la nourriture facile à transporter ; ex : type préparation lyophilisée, soupes, nouilles chinoises, semoule, etc.).

Le matériel

Le matériel personnel à avoir :

- Une paire de ski de randonnée + bâtons + chaussures + peaux + couteaux
- Un casque de ski ou d'escalade (*obligatoire !!*)
- DVA / pelle / sonde
- Baudrier
- 2 mousquetons à vis + 2 mousquetons simples
- 1 longe + mousqueton à vis
- 1 sangle de 120 cm + 1 mousqueton à vis
- 2 machards ou 1 machard + 1 autobloquant mécanique (tibloc, microtraxion...)
- 1 piolet + 1 paire de crampons
- 1 broche à glace
- Un sac à dos adapté au portage des affaires pour 2 jours (minimum 35 litres)

Matériel personnel pouvant être prêté par le club et/ou par l'organisateur :

DVA / pelle / sonde ; piolets, crampons, broches à glace ; mousquetons ; sangles

Matériel collectif prêté par le club et par l'organisateur : cordes, topo, carte IGN

Location de matériel : possibilité de louer son matériel de ski de randonnée au magasin la Haute-Route à Paris : <http://www.lahauteroute.net/produits-en-location/> => **prévoir environ 150 euros pour 3 jours** pour un pack « ski de rando » complet.

NB : Un point précis sur le matériel sera effectué avec les participants avant le départ.

Prix par participant

Participation demandée : 199 euros /participant

Le tarif comprend : l'hébergement en hôtel pour le trajet aller, le forfait ski pour la 1^{ère} journée à la station de Pralognan, la nuitée en 1/2 pension pour le 1^{er} soir, le matériel collectif, le matériel de prêt (yc DVA / pelle / sonde ; piolet, crampons) et l'encadrement (bénévole).

Le tarif ne comprend pas : la location du matériel personnel (skis, chaussures, peaux de phoques, couteaux) les frais de transport A/R (frais à partager entre les participants), les déjeuners ou vivres de course, le dîner et le petit-déjeuner le 2^{ème} soir (refuge non gardé), les boissons et diverses dépenses personnelles sur place.

Inscription et renseignements

Renseignements : Thierry SERIN - t-serin@outlook.fr

Pré-inscription : cf. Doodle envoyé avec le mail d'information

Pour s'inscrire :

- Renseignez le formulaire d'inscription ci-joint
- Joignez deux chèques : 1 chèque d'acompte de **60 euros** + 1 chèque de solde de **139 €** à l'ordre de « ASPALA Antony escalade » (*nb : toute annulation tardive – 7 jours avant le début du stage – donnera lieu à l'encaissement du chèque d'acompte*)

Le dossier complet est à retourner à :

Thierry SERIN
37 chemin de la justice
92290 CHATENAY-MALABRY

IMPORTANT :

Seuls les dossiers complets (fiche + 2 chèques) seront pris en compte pour être définitivement inscrits !

En cas de désistement dans les 15 jours précédant la sortie et sans motif valable, l'ASPALA se réserve le droit de débiter le chèque ou de demander au participant un dédommagement pour les frais d'annulation engendrés.