



Organisation des sorties en ski de randonnée

Note aux PARTICIPANTS

Club Alpin du Guillestrois et du Queyras

Cette note s'applique aux sorties de ski de montagne.

Cette activité est proposée aux adhérents à jour de leur cotisation. Les affiliés FFCAM qui ne sont pas du club de Guillestre peuvent participer à deux journées de leur choix; au-delà, l'affiliation à notre club est obligatoire. Il est également possible aux personnes qui n'ont pas de licence FFCAM de prendre une carte découverte valable de 1 à 3 jours consécutifs, moyennant le paiement des frais.

Les personnes satisfaisant à ces critères seront appelés participants dans la suite de la note.

Les déplacements pour les sorties à la journée sont organisés sur le mode du covoiturage, chacun ayant à cœur de se proposer à son tour.

Les déplacements plus lointains, qui nécessiteraient l'usage de la voiture, donneront lieu à partages des frais sur la base du kilomètre fiscal en vigueur (péages en sus).

1. Inscription à l'activité ski de montagne

L'inscription est obligatoire, faite au moyen du formulaire « Fiche inscription_2024-2025 » (cf. Annexe 1).

A réception vous serez inscrit à l'activité ski de montagne.

2. Formations

Pour participer aux sorties, nous vous conseillons de participer gratuitement aux formations suivantes organisées par le club :

- la première sur l'utilisation du DVA, de la pelle et de la sonde ainsi que du maniement de la radio (niveau débutant et niveau confirmé)
- la seconde sur l'organisation d'un secours suite à avalanche

Un des buts du club est de conduire ses adhérents vers l'autonomie et éventuellement l'encadrement. Des formations seront organisées dans la saison ; elles figurent dans l'agenda du club et sont recommandées pour tous les pratiquants :

- méthode Munter (3X3 et réduction des risques)
- choisir sa sortie, définir sa trace sur la carte et le lendemain faire sa trace sur le terrain
- formation carto-orientation
- formation à l'utilisation du GPS (cf. planning publié sur le site internet du club).

Des formations sont également proposées par la FFCAM ; le catalogue de formation est disponible sur <http://www.ffcam.fr/les-formations.html>.

N'hésitez pas à en parler aux encadrants.

3. Typologie des sorties

Les sorties proposées sont de niveau différent pour permettre à chacun de se pré-inscrire en fonction de ses goûts et de ses capacités. La typologie est la suivante :

- sortie cool : sortie de 800 m au plus proposée à ceux et celles qui ont du plaisir à parcourir la montagne à skis en prenant le temps pour les photos, les échanges, les pauses.
- sortie intermédiaire : sortie réservée à ceux qui ne veulent pas trop « monter dans les tours » d'environ 1 000 m avec une vitesse d'ascension de 250 m/h pauses comprises (sur une heure, cela correspond à une vitesse de 300 m/h pendant 50 minutes et une pause de 10 minutes)
- sortie partenaire proposée par Aude Priestley : l'objectif et éventuellement la date sont déterminés en commun par des participants à la sortie
- sorties avec préparation préalable quelques jours auparavant.
- sorties classiques :
 - 800 à 1 000 m
 - 1 000 à 1 200 m
 - 1 200 à 1 400 m
 - > 1 400 m
- raids sur plusieurs jours ou séjour en étoile à partir d'un même refuge
- Pour tous ces types de sortie nous indiquons en plus le niveau de difficulté selon l'échelle donnée par les guides Volopress (cf. annexe 2).

4. Organisation des sorties

Le calendrier prévisionnel est consultable sur le site du club. En début de saison ce calendrier affiche la date, le nombre de jours, la difficulté, les coordonnées de l'encadrant.

NB : des sorties complémentaires pourront être proposées en cours de saison. La marche à suivre est identique aux règles précisées ci-dessous.

Organisation des sorties à la journée

Quelques jours avant chaque sortie fixée au calendrier prévisionnel, l'encadrant va préciser sur le site du club :

- l'objectif et son altitude
- le lieu de départ de la randonnée, son dénivelé, la cotation Volopress (cf. Annexe 2) et la pente max ;
- le lieu et l'heure de rendez-vous ;
- la référence de la carte topo25, ou un extrait de la carte ou encore un lien sur une carte ou un topo en ligne ;
- le nombre de participants ;
- le matériel de sécurité complémentaire (crampons, piolet, baudrier, casque ...).
- Dès que ces informations sont disponibles, les participants sont informés par mail. Tout participant qui juge qu'il a le niveau requis (physique et technique) peut s'inscrire sur le site. Compte tenu du nombre limité de places, l'encadrant confirmera ou infirmera l'inscription en appliquant dans l'ordre présenté ci-dessous les critères suivants :
 - tutorat d'un encadrant stagiaire et / ou besoin d'un serre file choisi parmi les co-encadrants
 - niveau physique et technique de l'adhérent
 - donner la priorité à ceux qui sont les moins sortis de la saison
 - et en dernier ressort selon l'ordre des inscriptions

NB : pour les sorties « Intermédiaire » la priorité sera d'abord donnée aux participants qui auront indiqué sur leur fiche d'inscription une vitesse de progression de 250 m /H

Au plus tard la veille de la sortie l'organisateur envoie par mail à tous les pratiquants inscrits à la sortie la fiche de sortie et éventuellement la carte et une trace gpx donnée à titre indicatif.

L'organisateur informe dès que possible les pré-inscrits qu'il ne pourra pas prendre, en s'efforçant de donner les coordonnées des autres refusés afin que ceux-ci puissent éventuellement, se regrouper pour leur propre projet

Organisation des raids ou des séjours en étoile à partir d'un même refuge (voir planning prévisionnel)

Les personnes intéressées prennent contact avec l'encadrant responsable du raid au plus tard un mois avant la date prévue. L'encadrant validera ou non votre participation avant la date prévue pour pouvoir gérer les inscriptions. Certaines réservations dans les refuges ou les gîtes nécessitent des arrhes ; en cas d'annulation, les conditions de remboursement sont celles des gîtes.

5. Les engagements du participant vis à vis du club, de l'encadrant et du groupe

- Choisir une course adaptée à son niveau (difficulté selon l'échelle Volopress et dénivelé). N'hésitez pas à questionner les encadrants si vous n'êtes pas certains de vos capacités et à consulter les topos (notamment sur skitour.fr). L'encadrant, s'il ne vous connaît pas, peut être amené à vous questionner sur votre pratique, n'en soyez pas surpris.
- Avoir tout le matériel de sécurité (DVA **numérique**, pelle et sonde en état de marche) et le matériel complémentaire demandé le cas échéant. **Si un participant n'est pas équipé il ne pourra pas effectuer la sortie.** Chaque participant devra avoir avec lui les vêtements et lunettes appropriés, une gourde, ses vivres de course, une couverture de survie, un sifflet, sa pharmacie personnelle et le matériel technique nécessaire pour une réparation de fortune de son matériel (skis, fixations, chaussures, peaux, scotch double face). **Le port du casque est vivement conseillé.**
- Étudier le Bulletin d'estimation du Risque d'Avalanche (BERA)
- Respecter la vie du groupe et les consignes données par l'encadrant.
- S'informer et se former pour se responsabiliser au sein d'un groupe, et pour évoluer plus tard vers l'autonomie.

Fiche inscription ski montagne 2024 – 2025

Merci de retourner ce formulaire par mail à : berndemis@gmail.com

Pour ceux qui n'ont pas Internet :

Bernard de Miscalut

1208 chemin de la Font 05600 Eyglies

tél : 06 71 70 98 90

Coordonnées (merci d'écrire en majuscule)

NOM :

PRENOM :

N° AHERNENT CAF DU GUILLESTROIS :

Pour nous donner une idée de votre expérience en ski de randonnée

nombre d'années de pratique :

total des sorties réalisées sur les **deux** saisons **précédentes** :

dénivelé habituellement réalisé : mètres

vitesse moyenne de montée (pauses comprises) : mètre/heure

Commentaires qui pourraient nous aider à mieux connaître votre pratique

Pour les débutants

Quelles sont vos pratiques sportives :

randonnée pédestre : oui / non

course à pied : oui / non

trail : oui / non

vélo de route : oui / non

VTT : oui / non

raquette : oui / non

ski nordique : oui / non

autre :

Niveau ski de piste :

débutant : oui / non

débrouillé : oui / non

confirmé : oui / non

Niveau de ski hors piste :

débutant : oui / non

peu à l'aise : oui / non

à l'aise toute neige en terrain dégagé :

oui / non

à l'aise toute neige en forêt :

oui / non

NIVEAUX DE DIFFICULTÉ

Cette échelle est celle définie dans les TOPONEIGES éditées par VOLOPRESS.

Cotation ski : elle comprend 4 degrés avec trois subdivisions (ex : 3.1 = inférieur ; 3.2 = médian ; 3.3 = supérieur) et un 5° degré ouvert vers le haut (maximum 5.6 dans le Massif du Mont-Blanc).

Ski 1. Niveau initiation : il s'agit de ski sur terrain alpin et non de ski nordique. Les pentes n'excèdent pas 30°, les passages ne sont pas trop étroits, le dénivelé est inférieur à 800 m, l'exposition n'est pas importante et en général le risque d'avalanche est faible.

Ski 2. Peu de difficultés techniques : pas de pentes raides (35° au maximum) mais le dénivelé comme l'exposition à la chute ou le danger objectif peuvent être importants.

Ski 3. Passages techniques, pentes longues à 35°, passages très courts jusqu'à 40 - 45°. Forêts assez denses même avec pentes faibles, chemins forestiers raides.

Ski 4. Ski de couloir ou pente raide : 40 à 45° soutenu (plus de 200 m). Terrains de moyenne montagne très accidentés ou forêts très denses même avec pentes modérées.

Ski 5. pentes très raides : à partir de 45 ° très long (plus de 300 m), sinon à partir de 50° sur 100 m.