



# Organisation des sorties en ski de randonnée

## Note aux PARTICIPANTS

**Club Alpin du Guillestrois**

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.

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 partage 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 et faite au moyen du formulaire « Fiche inscription\_2019-2020 » (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 (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. Des formations seront organisées dans la saison ; elle 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 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 classiques :
  - 800 à 1 000 m
  - 1 000 à 1 200 m
  - 1 200 à 1 400 m
  - 1 400 à 1 600 m
  - > 1 600 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 top25, 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 :

- niveau physique et technique de l'adhérent ;
- non participation à une sortie organisée par le club dans les sept jours précédents ;
- lors des week-ends et des vacances scolaires priorité à ceux qui ne sont disponibles que sur ces créneaux
- priorité aux premiers inscrits.

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.*

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).
- 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.

<p style="text-align:center"><b>FICHE D'INSCRIPTION au ski de montagne</b> <b>Club Alpin Français du Guillestrois</b> <b>saison 2019 – 2020</b></p>
---

Merci de retourner ce formulaire par mail à : [ski-guillestre@ffcam.fr](mailto:ski-guillestre@ffcam.fr)

Pour ceux qui n'ont pas Internet :

Bernard de Miscault  
chemin de La Font  
05600 Eyglie  
06 71 70 98 90  
09 63 64 02 62

**Coordonnées (ECRIRE EN MAJUSCULE)**

nom : prénom :

n° adhérent CAF du Guillestrois :

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

nombre d'années de pratique :

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

dénivelé habituellement réalisé : mètres

vitesse habituelle de montée (**pauses comprises**) : / heure

**Commentaires qui pourraient nous aider à mieux connaître votre pratique :**

### 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.