

CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2023 - 2024



Activité :	Ski de randonnée et ski-alpinisme
Période (trimestre et année) :	2023 – 2024
Personne à contacter	Marie– Noëlle ROUX - marinoroux57@gmail.com

Dates	Massif	Nom de la course (altitude)	Niveau	Dénivelé	Encadrants	Co-encadrants Bénévoles
Samedi 25 Novembre	Parc de Lacroix-Laval	Matinée DVA de 9h à 12h – RV sur le parking du côté de Marcy l'étoile		48 personnes 6 groupes	Marie-Noëlle ROUX Thierry COTTIN Bruno FRANCOZ	Christine CAILHOL Frédéric JULIEN Patrick PERRET
Samedi 9 Décembre	Maurienne	Cime du Lancheton (2 419 m)	2.1	Maurienne	Cédric GUIBERT	Christophe CHABERT
Soir entre 11 et 15 décembre	En salle	Réunion d'information et de préparation du cycle d'initiation – de 20.00 à 22.00			Marie-Noëlle ROUX Sébastien LE NIVET	Christine CAILHOL
Samedi 16 décembre	Grandes Rousses	Pointe des Ratisières	2.1	1 200m	Thierry COTTIN	Frederic JULIEN
Samedi 16 décembre Dimanche 17 décembre	Écrins	Col des 3 Évêchés Pic Blanc du Galibier Week-end au gîte « Les Mélèzes » à Villar-d'Arène	Max 2.3	1100 à 1300 m D+	Cédric GUIBERT Sébastien LE NIVET	
Vacances scolaires de Noël		Toutes zones				Du samedi 23 décembre au lundi 8 janvier matin

CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2023 - 2024

Dates	Massif	Nom de la course (altitude)	Niveau	Dénivelé	Encadrants	Co-encadrants Bénévoles
Mardi 26 décembre au Vendredi 29 décembre		Séjour de 4 jours – A définir plus tard			Cédric GUIBERT	
Mercredi 10 janvier	Tous	Sortie facile ou « mise en jambes » Suivant enneigement : char de la Turche, Grand Châtelard, petit Som, épaule d'Outray, Sous-Dine, Grand Rocher, les Grandes Buffes ...	2.1 max	900 m max	Marie-Noëlle ROUX	
Dimanche 14 janvier	Maurienne	Sortie initiation n°1 Casse Mansion ou col des têtes à partir des Karellis	2.1	800 m	Marie-Noëlle ROUX	Christophe CHABERT Christine CAILHOL
Samedi 13 Janvier Dimanche 14 janvier	Maurienne Vallées des Villards	Cycle Progression - Week-end n°1 - Col du Merlet 2 286 m - Col des Fontaines 2 480 m Nuitée en gîte	2.1 à 2.3	1 000 m à 1 300m	Bernard BAQUE Thierry COTTIN François BERNE	
Samedi 13 Janvier Dimanche 14 Janvier	Lauzière	Le Petit Arc par SE Mont Bellacha par W Gîte Le Chaudron – Montsapey	2.2 3.3	1 100 m 1 200 m	Cédric GUIBERT (Samedi – Dimanche)	
Dimanche 14 Janvier Lundi 15 Janvier		La Grande Muraille Le Grand Arc Gîte Le Chaudron – Montsapey	Max 3.1	1 200 à 1 400 m	Sébastien LE NIVET (Dimanche - Lundi)	Frédéric JULIEN
Samedi 20 Janvier	Beaufortain	Col de la fenêtre	2.2	1 025m	François BERNE Thierry COTTIN	
Mercredi 24 janvier	Tous	Sortie facile ou « mise en jambes » Voir liste de la sortie facile du 10 janvier	2.1 max	900 m max	Marie-Noëlle ROUX	

CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2023 - 2024

Dates	Massif	Nom de la course (altitude)	Niveau	Dénivelé	Encadrants	Co-encadrants Bénévoles
Dimanche 28 janvier	Aravis	Sortie initiation n°2 Pointe d'Andey (1 877 m)	2.1	830 m	Marie-Noëlle ROUX	Christine CAILHOL
Samedi 27 janvier Dimanche 28 Janvier	Lauzière	Week-end en refuge gardé (Logis des Fées à Celliers Dessus) - Portes de Montmélian depuis Tioulévé - Pointe de Colomban	2.1 2.3	1 100 m 1 100 m	Cédric GUIBERT	Christophe CHABERT
Samedi 3 février	Beaufortain	Lacs de la Forclaz depuis les Echines-Dessus	2.3	1 200 m	François BERNE Thierry COTTIN	
Mercredi 7 février	Tous	Sortie facile ou « mise en jambes » Voir liste de la sortie facile du 10 janvier	2.1 max	900 m max	Marie-Noëlle ROUX	
Vacances scolaires d'hiver		Zone C Paris : du samedi 10 février au dimanche 25 février Zone A Lyon : du samedi 17 février au dimanche 3 mars				
Dimanche 11 février	Lauzière	Pointe du Niélard depuis Saint Jean de Belleville	3.1	1 190 m	François BERNE Thierry COTTIN	
Dimanche 11 février	Belledonne	Sortie Initiation n°3 Orionde (2 041 m)		900 m	Marie-Noëlle ROUX	Christophe CHABERT Christine CAILHOL
Dimanche 11 Février au Mercredi 14 Février	Thabor Vallée étroite	Séjour de 4 jours au refuge des Terres Rouges (option 1 nuit à Re Maggi) - Mont Thabor / Col de Valmeinier - Roche Noire / Passage de la Pissine Groupe de 4-5 personnes	Max 3.2	1 400 m à 1 600 m D+	Sébastien LE NIVET	Frédéric JULIEN

CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2023 - 2024

Dates	Massif	Nom de la course (altitude)	Niveau	Dénivelé	Encadrants	Co-encadrants Bénévoles
Vendredi 16 Février au Mardi 20 Février Durée à confirmer	Dévoluy	Séjour – Gîte Le Rocher rond à La Chaup Tête d'Oriol (2337 m) ou Tête de l'Aupet (2627m) Col (2 335m) ou Tête de Lapras (2 584 m) Tête de la Cluse O (2 680m) par la Combe de la Cluse Roc de Garnesier N (2 300m) depuis la Cluse Grand Ferrand versant Est (2 650m)	2.3 2.3 2.3 2.3 3.1	1100-1 400 m 1 380 m 1 420m 1 100m 1 300m	Cédric GUIBERT	
Mercredi 21 Février	Bornes-Aravis	Pointe de la Blonnière, combe Ouest (2 369 m) depuis Comburce	2.1	1 150 m	Marie-Noëlle ROUX	
Dimanche 25 février au mercredi 28 février	Beaufortain	Circuit Beaufortain n°1 de 4 jours en refuge et gîte Autour d'Arêches Groupe de 8 personnes maximum	2.2 à 3.2	1 000 m à 1 400 m	Marie-Noëlle ROUX	
Samedi 09 mars Dimanche 10 Mars	Beaufortain	Cycle Progression - Week-end n°2 Nuitée au refuge de la Coire			Bernard BAQUE Thierry COTTIN François BAQUE	
Samedi 09 mars Dimanche 10 Mars	Maurienne	Week-end Initiation au refuge de Terre rouge (2 182 m) J1 : montée au refuge + pratique DVA J2 : Pointe de Roche noire (3 067 m)	2.1	700 m 900 m	Marie-Noëlle ROUX Sébastien LE NIVET	Christophe CHABERT
Mercredi 20 mars au samedi 23 mars (dates pouvant être décalées en fonction de la météo/nivo de 1 à 2 jours)	Beaufortain	Circuit Beaufortain n°2 de 4 jours en refuge et gîte Versant Tarentaise Groupe de 8 personnes maximum	2.2 à 3.2	1 000 m à 1 400 m	Marie-Noëlle ROUX	

CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2023 - 2024

Dates	Massif	Nom de la course (altitude)	Niveau	Dénivelé	Encadrants	Co-encadrants Bénévoles
Samedi 16 Mars Dimanche 17 Mars	Vanoise	Week-end en refuge - La Dent Parrachée J1 : Col de la Masse (2 923 m) J2 : Col de Labby (3 324 m)	2.3	1 400 m 1 300 m	Cédric GUIBERT	Christophe CHABERT
Samedi 23 Mars Dimanche 24 Mars	Arves-Grandes Rousses	Cycle Progression - Week end n°3 Nuitée au refuge du Goléon (2 480 m) - Rochers du Vallon, pointe 2 947m - Aiguille Centrale de la Saussaz, Face Sud Est (3 361 m)	2.2 3.1	1 200 m 1 000 m	Bernard BAQUE Thierry COTTIN François BAQUE	
Samedi 23 Mars au Lundi 25 mars	Belledonne	Séjour de 3 jours au gîte « La Martinette » - Fond de France - Rocher Blanc / Bec d'Arguille - Belle Etoile / Col du Tepey Groupe de 4-5 personnes	Max 3.2	1 500 m à 1 900 m D+	Sébastien LE NIVET	Christine CAILHOL
Samedi 30 Mars Dimanche 31 Mars Lundi 1 ^{er} Avril FERIE	A définir	Séjour de 3 jours en refuge non gardé	2.1 à 3.2	900 à 1 400 m	Marie-Noëlle ROUX	Christophe CHABERT
Vacances scolaires de printemps		Zone C Paris : du samedi 6 avril au dimanche 21 avril Zone A Lyon : du samedi 13 avril au dimanche 28 avril				
Lundi 15 au Vendredi 19 avril (Le séjour pourra être décalé en fonction de la météo/nivo de 1 à 2 jours)	Cerces – Thabor – Mont Cenis	Séjour en étoile au Refuge d'Ambin (gardé)	2.2 à 3.1	1 000 m à 1 500m	Thierry COTTIN François BERNE	

Une sortie programmée le dimanche pourra être avancée au samedi selon les conditions nivo – météo, et inversement une sortie programmée le samedi pourra être proposée le dimanche, ceci le jeudi précédant la sortie.