

Cycle d'initiation au ski de randonnée 2026

Ce cycle d'initiation s'adresse à des skieurs de piste confirmés, souhaitant découvrir la pratique du ski de randonnée et la poursuivre ensuite dans le cadre de sorties collectives ou de manière autonome. Il est ouvert à toutes les personnes (quasi) débutantes en ski de randonnée et souhaitant en acquérir les bases.

Les objectifs du cycle

L'objectif principal est d'apprendre à utiliser son matériel et un DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), de maîtriser les gestes techniques de base, de se frotter aux conditions d'une vraie course à ski, avec une sensibilisation aux éléments à prendre en compte dans une pratique autonome : la cartographie, la nivologie, la météo, le choix d'un itinéraire, etc. L'objectif secondaire est de réaliser de jolies courses avec un groupe motivé pour passer de bons moments en montagne.



Les prérequis

- Un bon niveau de ski de piste (maîtrise de sa vitesse et de sa trajectoire) et un début d'expérience en ski hors-piste, si possible
- Le ski de randonnée étant un sport exigeant (endurance, équilibre, souplesse), une bonne condition physique est nécessaire
- S'agissant d'un cycle avec une logique de progression, **la présence des participants à toutes les activités est requise.**



Inscriptions et renseignements directement auprès de Marie-Noëlle Roux, de la Commission ski de randonnée Tel : 06 33 88 69 22 marinoroux57@gmail.com - **12 participants maximum**

Coûts : adhésion préalable au CAF de l'Ouest Lyonnais sur <https://www.caflyonouest.fr/> + 4 covoiturages (environ 40€/sortie) + 1 nuit en refuge (environ 60€) + location du matériel individuel (200 € environ)

Le cycle comprendra :

- Une ½ journée pour la prise en mains du DVA le **samedi 22 ou le samedi 29 novembre**
- Une réunion de présentation du cycle le **mercredi 10 décembre** à 20 heures
- Trois sorties à la journée de difficulté croissante, dénivelé de 700 m à 1000 m suivant niveau : **dimanche 18 janvier, dimanche 1^{er} février et dimanche 15 février (ou dimanche 1^{er} mars)**
- Une soirée de formation sur la cartographie et la nivologie le **jeudi 5 février** à 20 heures
- **Samedi 14 et dimanche 15 mars** : week-end avec nuit en refuge, 2 courses et des exercices en grandeur réelle sur le terrain
- Une réunion de bilan en mars (date à définir avec le groupe)

Nota : les dates seront respectées autant que les conditions nivo-météo le permettront, mais il pourra arriver qu'une sortie soit décalée pour des raisons de sécurité.