

Section Ouest Lyonnais

Cycle progression en ski de randonnée

Vous souhaitez faire évoluer votre pratique du ski de randonnée afin d'acquérir des connaissances et de l'autonomie, les encadrants de la commission ski de randonnée mettent en place pour cet hiver 2023-2024 ce cycle de progression.

Ce cycle se veut très interactif et participatif, toutes les questions avant, pendant et après seront les bienvenues.

Les pré-requis

La participation à un cycle INITIATION en ski de randonnée dans lequel vous avez été à votre aise, ou toute expérience équivalente, sont un prérequis. Cela correspond à la réalisation d'une dizaine de courses, avec maîtrise de la montée en peaux et réalisation de conversions amont ainsi que la capacité à descendre dans tout type de neige, avec efficacité et en sécurité.

Avoir une bonne forme physique (pour cela, la pratique régulière d'un sport d'endurance est nécessaire)

Etre capable de suivre un rythme de 300-400 m/h à la montée sur 3h minimum, pour un dénivelé type de 1000-1200 m, voire plus.

Les objectifs du cycle

Il s'agit d'approfondir les bases théoriques et pratiques concernant la cartographie, l'orientation, la nivologie et la connaissance du risque d'avalanche, notamment, avec l'objectif d'évoluer de façon plus autonome sur des courses de niveau =< à 2.3

Organisation et agenda

Le cycle comprend 3 WE en montagne

Hébergement en gîte ou refuge en demi-pension ou en gestion libre

13-14 Janvier : vallée des Villards

9-10 Mars : Beaufortain

24-25 Mars : massif des Arves

Encadrement : Bernard Baqué, François Berne et Thierry Cott

Renseignements pratiques

L'inscription est définitive :

- **Si bien entendu vous êtes licencié(e) au club**
- **Si le chèque de caution habituel est valide (il s'agit d'une règle du club afin de faciliter la gestion des réservations d'hébergements)**
- **Il n'y a pas à proprement parler de frais d'inscription, par contre, les participants doivent s'engager à participer à l'ensemble des sorties du cycle. C'est pourquoi un autre chèque de 100 Euros sera exigé pour l'inscription afin de couvrir les éventuels frais de co-voiturage en cas de défection.**

De plus, seront à régler individuellement à chaque sortie les frais de covoiturage partagés (30 à 45 Euros par personne) ainsi que l'hébergement en 1/2 pension (entre 45 et 60 Euros maximum par personne et par nuit).

Côté matériel, outre le matériel de ski, les participants devront être équipés d'un pack sécurité DVA (détecteur de victime sous avalanche) numérique + pelle + sonde, casque, crampons légers et boussole

A chaque sortie, il sera nécessaire que chaque participant vienne avec une boussole plaquette (exemple : <https://www.auvieuxcampeur.fr/instrumentation/orientation/boussoles/boussole-ranger.html>) ainsi qu'avec la carte papier du secteur, ou un fond de carte IGN imprimé en couleur (dans un porte carte facilement accessible).

Pré-inscriptions et inscriptions définitives

Constitution d'un groupe de 9 participants + encadrement

Une priorité est donnée aux personnes ayant effectué un cycle INITIATION au sein du club.

La participation à l'exercice DVA organisé par le club le samedi 25 Novembre matin est obligatoire.

Pour vous préinscrire, il est nécessaire de candidater au moyen d'un email envoyé au groupe d'encadrants du cycle :

Bernard Baqué : baque.bernard@gmail.com

François Berne : fberne0@gmail.com

Thierry Cottin : cottin.th@gmail.com

Les encadrants vérifieront les critères d'inscription et vous adresseront ensuite la fiche d'inscription. Il sera nécessaire de leur renvoyer rapidement cette dernière par email, puis par courrier le chèque qui bloque la réservation.

Dans la limite des places disponibles, les organisateurs confirmeront aux candidats retenus d'ici début Décembre leur inscription définitive au cycle.