

Le Rocher Rond 9 février 2021

*Soirée de Présentation
Saison de Ski de Rando
2023 - 2024*

15 novembre 2023



- **Bienvenue (petit sondage)**
- **Présentation / intro ski de rando**
- **Formations Découverte Ski de Rando**
- **Formations Initiés**
- **Formation ski toutes neiges**
- **Questions et Réponses**

- **Le matériel de ski de rando**
- **Les 5 obligations du participant à une collective**
- **Présentation du site / Inscriptions sur le site**
- **Quelques autres recommandations**
- **Changer d'approche**
- **Programme WE et séjours**
- **Questions et Réponses**

Bernard 10'
Guillaume 10'
Alain 15'
Jean-François 10'

Jean-Louis 15'
Bernard 5'
Jean-Louis 15'
Bernard 5'
Gaël 10'



Cycle Découverte du Ski Rando 2024

QUI ?

- 24 places
- Max 2 sorties ski de rando

PRE-REQUIS

- Niveau ski : A l'aise sur piste rouge
- Forme physique : 350m/h en rando pédestre

QUAND ?

- 2 soirées techniques :
Mercredi 13/12
Mercredi 17/01
- 3 sorties (suivant les ski toute neiges)
Dimanche 14/01
Dimanche 21/01
Dimanche 04/02
- Weekend 2-3/03

MATERIEL :

- DVA/PELLE/SONDE prêt possible pour le cycle
- Ski, peaux, chaussures, ... location à votre charge

Cycle Découverte : Programme détaillé

Mercredi 13/12/2023	Présentation des encadrants/participants, présentation formation, orga du cycle, contenu du sac et habillage (aide rédaction de la lettre au père Noël), prépa 1 ^{ère} sortie.
Dimanche 14/01/2024	Prise en main du matériel et petite rando (500m d+ max), conversions, pas tournants, conversions, DVA, conversions, ...
Mercredi 17/01/2024	Soirée technique BERA, topos course et base cartographie
Dimanche 21/01/2024	2 ^{ème} sortie (700m d+ avec groupes de niveau), applications de la soirée technique, recherche multi-victimes
Dimanche 04/02/2024	Sortie hybride cycle + hors-cycle. 1000 m D+
S et D 2-3/03/2024	1 sortie/jour, 1000-1200 m D+, soirée sympa en gîte

Lien d'inscription : Cafgo.org -> agenda -> 13/12/2023 -> « Cycle découverte soirée 1 » -> [Résumé](#)
ou mail à guimspout@hotmail.com



Cycle Initié: Programme – Pré-requis - Inscription

Initié" = être autonome dans une sortie encadrée

formation composée de 4 Modules qui s'inscrit dans le parcours FFCAM Initié / Perfectionné et suite logique de la Formation Découverte du CAFGO

- **Les 4 modules de la formation Initié Ski de Randonnée**

- 1 - **Soirée généraliste** le 6 Décembre (la pratique de l'activité au sein du club, connaître le milieu Montagne Hivernale ...)
- 2 - **Pratique** : 3 jours sur le terrain +1 soirée (Préparer sa sortie, Choisir son itinéraire, Gestion du risque, La sécurité en ski de rando....)
- 3 - **Nivologie** (NA1) : 1 soirée + 1 sortie
- 4 - **Cartographie– Orientation** : 1 soirée + 1 sortie

- **17 places disponibles / 30 proposées**



Les Cycles Initié : les dates

4 Modules pratiques au choix : (2 formateurs + 6 stagiaires pour chacun)

- A : **13** janvier, WE **3 et 4** février, *la soirée théorie incluse au WE*
- B : **27** janvier, WE **17 et 18** février, *la soirée théorie incluse au WE*
- C : **14** janvier, WE **20 et 21** janvier, *la soirée théorie incluse au WE*
- D : **7** janvier, soirée local Caf : **1^{er}** février, WE : **3 et 4** février

3 Modules Nivologie au choix : (2 formateurs + 8 stagiaires)

- 1 : soirée : **10** janvier, journée terrain : **21** janvier
- 2 : soirée : **7** février, journée terrain : **10** février
- 3 : soirée : **31** janvier, journée terrain : **4** février

3 Modules Cartographie - Orientation au choix : (2 formateurs + 8 stagiaires)

- 1 : soirée : **24** avril, journée terrain : **5** mai
- 2 : soirée **14** février, journée terrain : **24** mars
- 3 : soirée : **27** mai, journée terrain : **1** juin



Cycle Initié : Pré-requis - Inscription

Les Pré-requis

- **Skieurs très à l'aise sur les pistes rouges**, avec une liste de 5 courses de niveau 2.1 à 2.3 avec un minimum de 800 m de dénivelé et 300m/h à la montée
- **S'engager à être présent à la totalité de la formation**
- 20 euros de frais d'inscription (après validation de votre inscription)

Pour s'inscrire et connaître les dates des différents Modules

- Demander à gayalain4@gmail.com le formulaire de pré-inscription à retourner au plus tard le 20 novembre 2023
- Les 17 premières pré-inscriptions (ayant les pré-requis) validées, seront Informées le 23 novembre



Formation ski : Toutes neiges, hors piste/piste en station « Les 7 Laux »

- En groupe de niveau
- Améliorer sa technique à ski
- Sur piste et toutes neiges
- Et prendre du plaisir !!! 😊



Pré-requis

Niveau piste **bleu/rouge/noire**

Recyclage DVA 2024 validé

Plutôt vos skis de piste

**La panoplie casque, pelle, sonde et DVA
est obligatoire.**

Fixations réglées

Voir la vidéo : [Pays d'en haut](#)



LES DATES

Samedi 13 janvier

Samedi 20 janvier

Samedi 03 février

Ouverture inscription le mercredi 15 novembre
40 places max

Merci..... Jeff

jfcerf@laposte.net



Un petit rappel MATÉRIEL DE SKI DE RANDO

LES CHAUSSURES



Articulées pour
pouvoir marcher

Pourvues de 2
inserts à l'avant

Élément indispensable,
le confort, la bonne
tenue (ne pas flotter
dedans)

- Le prix jusqu'à 1850€ !!! Mais y'a moins cher...

Les fixations



Des modèles lourds

ou **plus légers** (low tech)

Penser à la facilité à mettre
la cale arrière

Ne pas oublier les couteaux
(neige dure ou gelée)



Elément de sécurité,
attention au réglage

Stop skis ou leash

Le prix : de 100 € à 650 € environ

LES SKIS



La taille :

environ 5cm de moins que votre taille
Ski et conversions plus faciles

À votre taille :
vous êtes bon skieur,
ou un peu 'lourd'

Plus grand que vous, ça risque de
rendre les conversions plus difficiles,
et de gêner sur le sac à dos

Pas trop larges, viser 85 – 90 mm
pour avoir une bonne accroche

Poids des skis max 2,5kg la paire
(parfois on les porte)

LES SKIS

La location :

On peut essayer plusieurs modèles

Location journée 35 € environ

Location saison 380 € environ

Certains magasins la propose
(pas toujours pratique à la journée
Et pas certain que ce soit dispo)



LES SKIS



L'occasion :

Attention à l'état des skis

Faut-il déplacer les fixations,
donc repercer les skis? (fragilisation)

Le prix peut être intéressant

Attention au matériel ancien
(grosse évolution technique
ces dernières années)

Skitour, leboncoin, les bourses aux skis

LES SKIS

Le neuf :



Choix de marque, modèles, couleur...

Le prix de 450 € environ à

Avec la carte du CAFGO, vous avez des remises jusqu'à 20%

Les peaux



Avec de la colle (nécessitent un filet pour les ranger)

Autocollantes

Accroche à l'avant et tendeur à l'arrière très conseillé

En mohair : très bonne glisse mais usure rapide

Synthétiques : moins de glisse

Mixtes : un bon compromis

Le prix : de 100 € à 200 € environ

L'indispensable

Le Pack : DVA – Pelle – Sonde

DVA = Détecteur de Victimes d'Avalanche

Les DVA analogiques ancienne génération ne sont plus admis

Pelle en métal – sonde avec câble de liaison (éviter les ficelles)

Voir sur le site, Informations / Préparer sa sortie / Conseils, matériels, gites...
pour les conseils et comparatifs sur ces matériels

Possibilité de louer au CAFGO, gratuit uniquement pour les formations

Se trouvent aussi en location dans les magasins



Le prix : de 200 € à 500 € environ

Le complément

Les bâtons

Les vêtements

Les gants, 2 paires (1 légère pour monter, 1 chaude pour la descente)

Le sac à dos, avec couverture de survie

Lunettes, crème, stick lèvres, boissons

Et le casque

Il ne manque plus que la neige...

Appli GPS

AA pro

**AlpineQuest :
une appli parmi d'autres**

club alpin français
Grenoble Oisans
Ski de Randonnée Nordique

• Quelle Appli ? :
Quelle que soit l'appli choisie,
l'important est
de se l'approprier
et de bien la maîtriser

Attention : évitez de charger
Alpine Quest (Lite)

Avantages d'AlpineQuest :

- Interface utilisateur intuitif
- Accès aux cartes de 80++ pays
- Prix licence : 9,99€
- Largement répandu et adopté

!! Android only !!
Société française : Psyberia (1 seul développeur)

Komoot

Alpine Quest

Orux Map

Iphigénie

MyTrails

viewranger

TwoNav

STRAVA

Visorando

AllTrails

Sity Trail

smAnd

GPXViewer

LOCUS

- Nous recommandons AlpineQuest (Android) ou Iphigénie (IOS ou Android)

Quelques recommandations

- La Sécurité, notre priorité à tous.
 - Contrôler l'état de votre matériel (fixations, DVA, sonde,...)
 - L'exercice DVA annuel est obligatoire pour pouvoir participer aux sorties. Inscrivez-vous aux recyclages : une date mais pas la seule : le dimanche 19/11 au parc Bachelard.
 - Lire... et relire attentivement le BERA la veille de la sortie
 - La communication est clé avant et pendant la sortie
 - communiquer avec votre encadrant
 - communiquer sur vous si besoin (ma météo intérieure)

Quelques recommandations pour ceux qui débutent

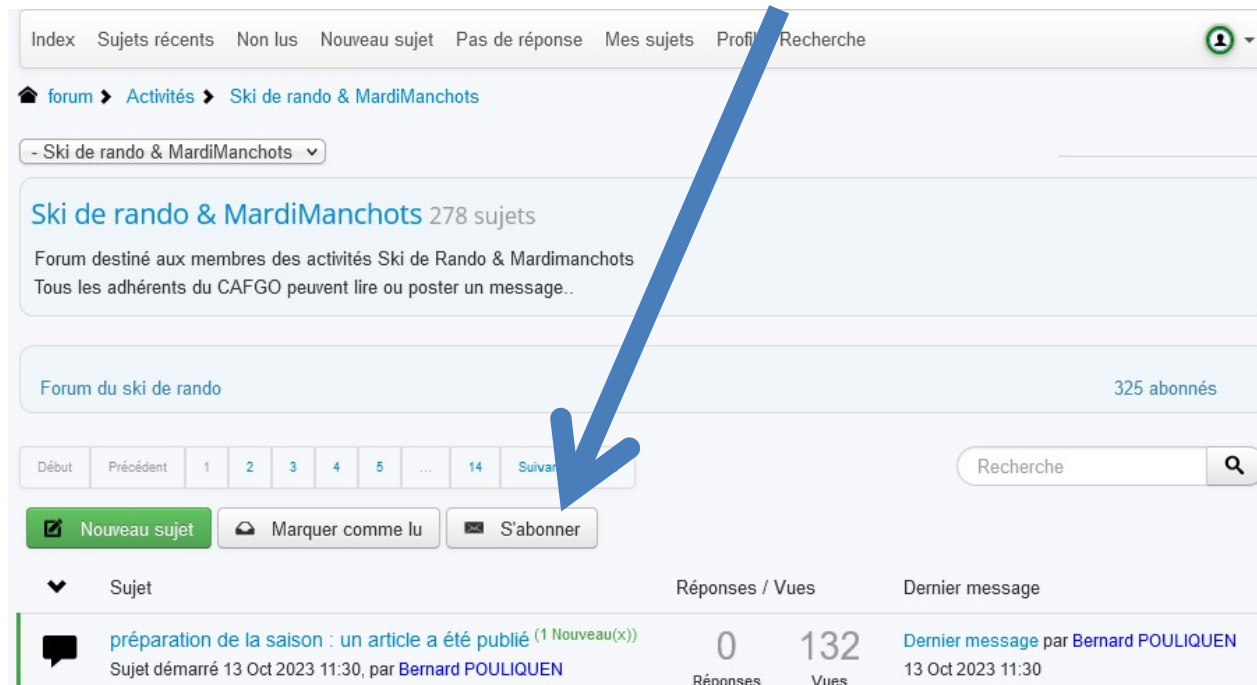
- Préparation physique à la reprise du ski de rando
- Même si nous ne faisons pas de la compétition, un bon niveau de forme est nécessaire pour profiter de cette activité et réduire le risque de blessure
- Avoir **UNE** Activité physique au minimum :
 - footing, VTT, randonnées de 1000m, vélo, etc..
 - fitness (renforcement physique : cycle échauffement, cardio, gainage, étirements des 4 muscles du skieur)
 - Un ou 2 jours de ski de piste
 - Sommeil, nourriture adaptée et hydratation la veille

Quelques recommandations

- Evaluer son niveau de forme
 - 300m/h ?, 350 ?, 400 ?, 500 ? (calculé sur le dénivelé réalisé en 3 heures, pauses courtes incluses)
 - Ne pas viser trop haut pour les premières sorties
 - Ces niveaux sont validés par les encadrants, votre évaluation est modifiable par vous à chaque sortie
- Evaluer son niveau technique :
 - SM/BS/TBS (Skieur Moyen, Bon Skieur, Très Bon Skieur)
 - A= skieurs alpinistes (pratique en terrain raide ou crevassé)

Quelques recommandations pour les nouveaux adhérents

- Pour s'intégrer dans l'activité :
 - Abonnez-vous au forum ski de rando



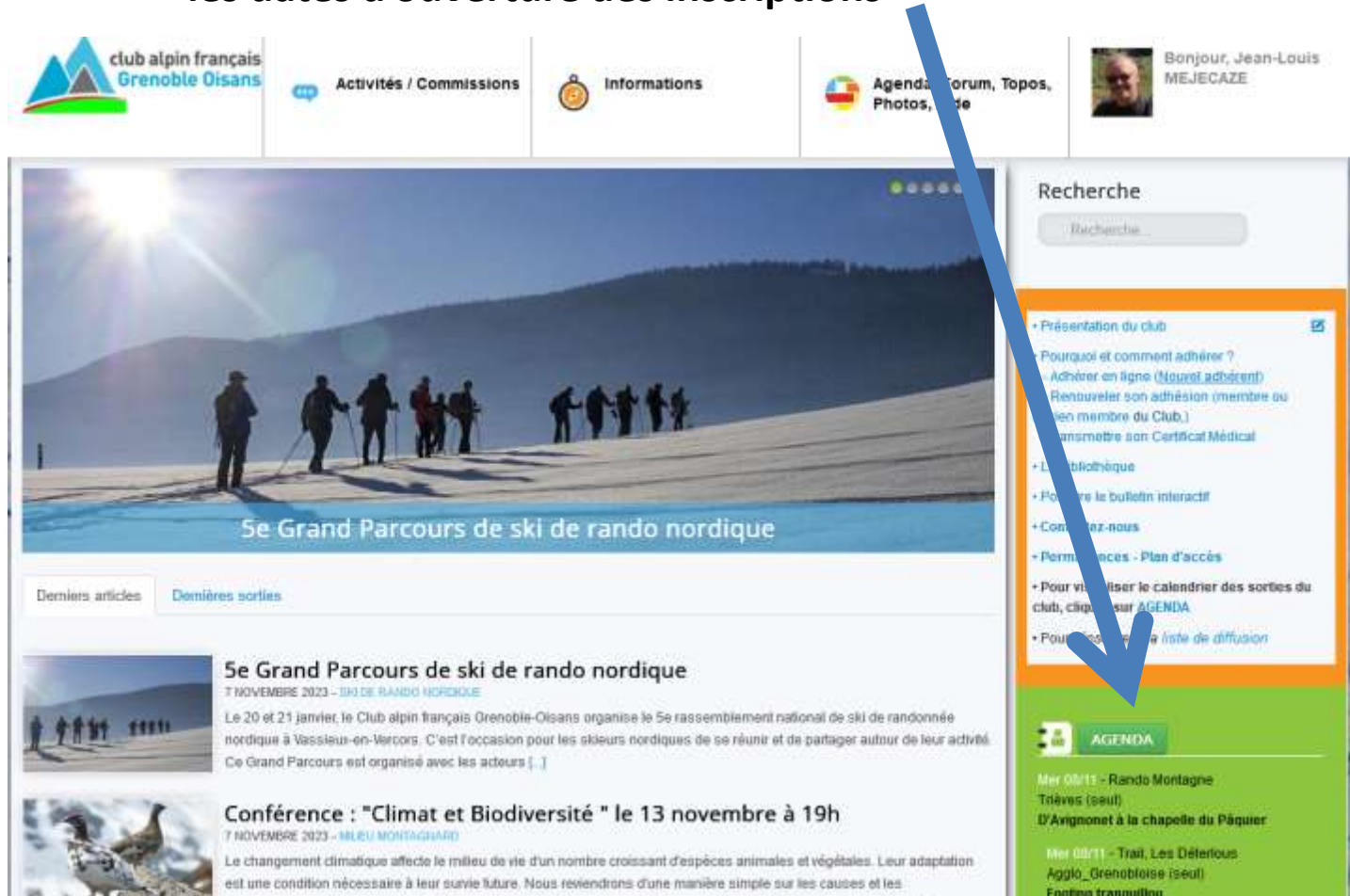
The screenshot shows a forum interface for 'Ski de rando & MardiManchots'. At the top, there is a navigation bar with links: Index, Sujets récents, Non lus, Nouveau sujet, Pas de réponse, Mes sujets, Profil, and Recherche. Below this is a breadcrumb trail: forum > Activités > Ski de rando & MardiManchots. A dropdown menu shows '- Ski de rando & MardiManchots'. The main heading is 'Ski de rando & MardiManchots 278 sujets', followed by a description: 'Forum destiné aux membres des activités Ski de Rando & Mardimanchots. Tous les adhérents du CAFGO peuvent lire ou poster un message..'. Below this, it says 'Forum du ski de rando' and '325 abonnés'. A pagination bar shows 'Début', 'Précédent', '1', '2', '3', '4', '5', '...', '14', and 'Suivant'. A search bar is on the right. Below the pagination, there are three buttons: 'Nouveau sujet' (with a checkmark icon), 'Marquer comme lu' (with a document icon), and 'S'abonner' (with an envelope icon). A blue arrow points from the top right towards the 'S'abonner' button. Below the buttons, there is a table with columns: 'Sujet', 'Réponses / Vues', and 'Dernier message'. The first row shows a subject 'préparation de la saison : un article a été publié (1 Nouveau(x))' with 0 responses and 132 views, and a last message by Bernard POULIQUEN on 13 Oct 2023 11:30.

S'inscrire aux Sorties

Surveiller l'Agenda ou Activité/ski de rando
les dates d'ouverture des inscriptions

Pour une bonne image
de membre

- Pas de double inscription
- Pour toute annulation, faire un mail à l'encadrant



The screenshot shows the website interface for Club Alpin Français Grenoble-Oisans. At the top, there is a navigation bar with the club's logo and several menu items: "Activités / Commissions", "Informations", "Agenda Forum, Topos, Photos, etc.", and a user profile for "Bonjour, Jean-Louis MEJECAZE". Below the navigation bar is a large banner image of a group of people on a snowy mountain slope, with the text "5e Grand Parcours de ski de rando nordique". Underneath the banner, there are two columns of content: "Derniers articles" and "Dernières sorties". The "Dernières sorties" section features two articles: "5e Grand Parcours de ski de rando nordique" (dated 7 NOVEMBRE 2023) and "Conférence : 'Climat et Biodiversité' le 13 novembre à 19h" (dated 7 NOVEMBRE 2023). On the right side of the page, there is a "Recherche" (Search) box and a list of links for club members, including "Présentation du club", "Pourquoi et comment adhérer?", "Adhérer en ligne (Nouvel adhérent)", "Renouveler son adhésion (membre ou ancien membre du Club.)", "Transmettre son Certificat Médical", "La bibliothèque", "Partager le bulletin interactif", "Contactez-nous", "Permisances - Plan d'accès", "Pour visualiser le calendrier des sorties du club, cliquez sur AGENDA", and "Pour consulter la liste de diffusion". At the bottom of the page, there is a green "AGENDA" button and a list of upcoming events: "Mer 08/11 - Rando Montagne Tréves (seul)", "D'Avignonnet à la chapelle du Pâquier", "Mer 08/11 - Trail, Les Délierious Agglo_Grenobloise (seul)", and "Footing tranquillo". A blue arrow points from the top right towards the "AGENDA" button.

Via le menu bleu



Activités / Commissions
SKI DE RANDO / ALPINISME



Informations



**Agenda, Forum, Topos,
Photos, Aide**



Bonjour, Jean-Louis
MEJECAZE

Dans votre profil,
mettez une **photo**
+ **numéro de mobile**



Exercices DVA au Parc Bachelard

30 OCTOBRE 2023 - [SKI ALPINISME](#)

Le Dimanche 19 novembre au Parc Bachelard à Grenoble Attention, une formation DVA est obligatoire pour participer aux sorties de ski de rando (week-end, mardimanchots) Inscription obligatoire dans un créneau (ne pas s'inscrire sur un créneau marqué "complet", durée 1h30, venir au moins 5mn avant Si [...])



Le CAFGO présent à la bourse aux skis du DSA et aux rencontres ciné montagne

29 OCTOBRE 2023 - [SKI ALPINISME](#)

Du 7 au 11 novembre ont lieu les 25èmes Rencontres du Cinéma de Montagne de Grenoble Le CAFGO tiendra le stand FFCAM le samedi 11 novembre Et le samedi, le DSA (Dauphiné Ski Alpinisme) organise sa bourse aux skis de randos. C'est le plus important événement « ski de rando » en France,... mais [...]



DVA - comparatif - notices - conseils

14 OCTOBRE 2023 - [SKI ALPINISME](#)

Détecteurs de Victimes d'Avalanches Avec la reprise des exercices DVA, en début de saison, on redécouvre le matériel, on recherche la notice, on se dit qu'il est temps de changer son matériel. Oui, mais comment choisir ? Le prix est certes un élément important, mais le prix d'une vie [...]



La saison Ski de rando 2023-2024 se prépare

13 OCTOBRE 2023 - [SKI ALPINISME](#)

Un petit article pour expliquer les coulisses de l'activité ski de rando. Ils étaient 26 réunis ce mercredi soir d'octobre pour préparer la saison 2023-2024..Une dizaine étaient excusés, ne pouvant être présents. Ils étaient encadrants, futurs encadrants, initiateurs stagiaires. Certains étaient nouveaux venant d'autres clubs et ont rejoint notre communauté. [...]

10

Recherche

Recherche...

Ski de Rando - Ski Alpinisme

- [Le calendrier des sorties déjà programmées](#)
- [Le programme 2022-2023 : sorties à la journée, formations, séjours, raids](#)
- [Abonnez-vous au forum Ski de Rando](#)
- [La sécurité en ski](#)
- [Préparation de sortie et météo](#)
- [Cotation courses](#)
- [Portail Météo Grenoble Dauphiné](#)
- [Le ski de rando et la faune : une échelle de risque](#)
- [Les 5 obligations du participant lors des sorties ski de rando](#)
- [Accès à l'application Yéti \(la préparation de votre sortie\)](#)

STAGES et FORMATIONS FFCAM

Sur le calendrier, mettez un ou plusieurs filtres mais ne soyez pas trop restrictif

Définissez des alertes, vous recevrez un mél dès publication d'un évènement (*voir la FAQ dans l'Aide*)

The screenshot displays the CAFGO website interface. At the top left is the logo for 'club alpin français Grenoble Oisans'. The navigation bar includes 'Activités / Commissions', 'Informations', and 'Agenda, Forum, Topos, Photos, Aide'. A user profile for 'Jean-Louis MEJECAZE' is visible on the right. The main content area shows a calendar for 'novembre 2023' with a filter for 'Ski de Rando' and 'Activité/Commission'. Below the calendar, there are event listings for 'Mardimanchots' and 'samedi 25 nov. 2023'. On the right side, a sidebar titled 'Filtres favoris & alertes mail' lists 'VDM' and 'Ski de rando' with options to 'Sélectionner', 'X', and '☆'. The footer contains the CAFGO logo and contact information: '16 rue Marcel Peretto - 38100 Grenoble www.cafgo.org'.

Les 5 obligations principales du participant dans une sortie collective

- 1. Prendre connaissance de la fiche d'information de la sortie : niveau exigé et difficulté, matériel nécessaire, contraintes éventuelles (logistique, ...)**
- 2. S'assurer que la difficulté (physique et technique) de la sortie est compatible avec ses capacités et son propre niveau**
- 3. Posséder le matériel et l'équipement adapté à la sortie (selon la fiche de sortie) et s'assurer que ce matériel est en bon état et parfaitement fonctionnel**

Les 5 obligations principales du participant dans une sortie collective

4. Respecter les règles élémentaires de la vie en groupe et respecter impérativement toutes les consignes données par le responsable de sortie

5. Avoir le souci de s'informer et de se former pour acquérir au mieux les compétences, les connaissances et savoir-faire de l'activité pour une meilleure autonomie au sein du groupe, et donc plus de confort, plus de plaisir et plus de sécurité



La cotation des sorties



Cotation Toponeige ou Shashahani

- **Cotation SKI**
- Elle comprend quatre niveaux avec trois subdivisions (ex : 3.1 = inférieur ; 3.2 = médian ; 3.3 = supérieur) et un 5ème degré ouvert vers le haut .
- **Ski 1** . Niveau initiation : il s'agit déjà 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** . Entrée dans le ski-alpinisme : 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** . Pentès très raides : à partir de 45° très long (plus de 300 m), sinon à partir de 50° sur 100 m.
- Source: <https://www.volopress.net/>

Nos sorties



Changer d'Approche

- [Infos location de camionnettes Citiz :](https://www.cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1729&Itemid=3206)

https://www.cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1729&Itemid=3206

- [Partenaires du club :](https://www.cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=1989)

https://www.cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=1989

- [Présentation de "changer d'approche" :](https://www.cafgo.org/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=2904)

https://www.cafgo.org/index.php?option=com_content&view=featured&Itemid=2904

- [Actions récentes "changer d'approche" :](https://cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1793&Itemid=3208)

https://cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1793&Itemid=3208

- [Fresque du climat régulière :](https://cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1801&Itemid=3208)

https://cafgo.org/index.php?option=com_content&view=article&id=1801&Itemid=3208

Guillaume Lepoutère guimspout@hotmail.com

Alain GAY gayalain4@gmail.com

Marie Casens mariecouriel3@yahoo.fr

Jean-Louis Méjecaze jlmejecaze@free.fr

Jean-François Cerf [jfcerf @laposte.net](mailto:jfcerf@laposte.net)

Bernard Pouliquen berndt38@orange.fr

Sur le glacier du Ruitor - mai 2022



Bonne Humeur



Bayasse mars 2023



l'esprit Club Alpin

- **Comme encadrants, nous sommes bénévoles**
- **L'offre n'en a que plus de valeur.**
- **Utilisateur, Contributeur et Acteur, vous construisez votre parcours au CAFGO**
- **Soyons bienveillants l'un avec l'autre**