

Ski de fond

Chers amis fondeuses et fondeurs,

Après une magnifique saison l'hiver dernier, le blanc manteau sera-t-il au rendez-vous cette année?

Responsables d'activité :
Françoise Guais
Gérard Beyer

En tout cas, dès les premiers flocons, nous maintiendrons le principe d'une sortie le week-end

(le samedi ou le dimanche) avec un ou deux encadrants selon le nombre d'inscrits.

À l'instar des saisons passées, il y aura aussi plusieurs week-ends de 2 ou 3 jours pour explorer des sites nordiques plus lointains. Attention, les places sont limitées, ne réfléchissez pas trop longtemps si vous êtes intéressés.

Et puis en janvier, nous vous proposerons une journée découverte de l'activité. N'hésitez pas à y participer, elle s'adresse à tous les niveaux, débutant au confirmé.

Pour connaître les dates des sorties et l'actualité de la section ski de fond, venez vous inscrire sur notre liste de diffusion en envoyant un message à l'adresse suivante :
cafgo-skidefond+subscribe@google-groups.com

A bientôt sur les pistes !

Françoise et Gérard

Randonnée nordique à ski



- En plus du programme trimestriel, d'autres sorties seront proposées sur la liste nordique en fonction des conditions.
 - Pour vous inscrire sur cette liste :
- ✉ : cafgo-nordique-subscribe@yahoooouppes.fr

Présentation de l'activité

**le mardi 16 octobre
à 19h 30
au club
16, rue Marcel Peretto - Grenoble**

Laissez-vous tenter !

D'origine scandinave, c'est l'ancêtre du ski, un ski d'itinérance.

À ski nordique, nous parcourons forêts, plateaux, crêtes et cols. Les itinéraires choisis sont souvent peu fréquentés. Écaillles et peaux nous permettent de passer presque partout. La pente reste assez douce et nous la dévalons parfois en télémark.

Responsables d'activité :
Hélène Hirtz - Christophe Leuridan
Brigitte Travers

Nous sortons dans les massifs voisins (Vercors, Chartreuse, Belledonne, Matheysine). Nous organisons aussi des raids dans le Massif central, le Jura, le Briançonnais... et même en Norvège et en Suède.

Le ski de rando nordique, c'est la découverte, les grands espaces, le silence... la convivialité, la bonne humeur et les rires.

Laissez-vous tenter !

L'équipe encadrante

 **Saison 2017/2018** : soirée photos des sorties et raids 2017/2018, le mardi 20/11/18 à 19h30 au local

Surf alpinisme

À retenir :

- une réunion début novembre pour présenter l'activité : le 29 novembre
- le week-end d'intégration les 19-20 janvier 2019, c'est

l'occasion de faire plus ample connaissance, de préparer des sorties ensemble en partageant des spécialités de chacun-e-s.

- le week-end marmots guenilles les 22 - 24 mars, Champsaur

Rendez-vous

- tous les jeudis soir, près du bar, au local à partir de 19h30 et parfois jusque tard dans la soirée !



Vous pouvez aussi

- recevoir les infos chez vous cafgo.org/pages/les-guenilles-surf-rando-2.html?commission=snowboard
- et découvrir toute l'actualité de l'activité sur le site du club.

*Pour toute information, contactez le responsable de l'activité
Matthieu Martin*

Un séjour convivial multi-activités
du 27 décembre au 2 janvier

Ceillac 2018-2019

Le club organise un séjour convivial multi-activités de fin d'année à Ceillac du jeudi 27/12/2018 au mercredi 02/01/2019

Il est possible de ne venir que pour la moitié du séjour.

✉ Les inscriptions se dérouleront au local du club les jeudis 22 et 29 novembre de 18h40 à 19h20 auprès de Christophe Silvestre.

✉ Pour les modalités d'inscription, consultez le site internet du club.

🌐 : www.cafgo.org

Christophe Silvestre

Telemark

De l'initiation au perfectionnement

Différentes sorties, en station, auront lieu cet hiver, de l'initiation à destination des débutants complets, aux sorties libres entre pratiquants confirmés, en passant par des sessions de perfectionnement.

Ces sorties seront annoncées aux permanences ainsi que sur le site en temps voulu.

Que vous soyez pratiquant expert ou totalement débutant, si le Telemark vous tente, rejoignez la liste de diffusion pour être sûr de ne manquer aucune information. Envoyez un courrier électronique à

✉ : cafgo-telemark-subscribe@yahoo-groups.fr

Inscriptions et renseignements

✉ : christian.ballini@free.fr

Ski de rando / ski alpinisme

Saison 2018-2019



Si vous aimez **parcourir à skis la montagne** en hiver et au printemps,
 Si vous aimez **faire découvrir la montagne hivernale** aux autres,
 Si vous souhaitez **développer vos compétences** en ski de rando,
 Si vous aimez **choisir votre sortie à skis** et la préparer vous-même,
 Si vous appréciez **la reconnaissance du groupe** à l'issue de la course,
 Si vous souhaitez **rejoindre la communauté des initiateurs ski de rando** du club,
Alors demandez à coencadrer avec un encadrant titulaire, puis devenez initiateur de ski de rando et rejoignez l'équipe des encadrants de notre activité.
 Vous pourrez ensuite après validation de l'activité, engager des formations pour développer vos compétences en cartographie, nivologie, conduite de course et de groupe et ainsi pratiquer le ski de rando et la montagne hivernale avec la sécurité optimale.
 Si vous souhaitez des précisions, discutez en avec un encadrant actif.

Bernard Pouliquen
Responsable d'activité ski de rando WE

Les nouvelles :

◆ Un nouvel encadrant et deux en formation vers l'initiateur :

- Bernard Cartoux nous a rejoint comme encadrant.
- Guillaume Lepoutère et Jean-François Cerf se sont engagés dans le cursus de formation pour devenir initiateurs de ski de rando. Un grand merci à eux et bien sûr à tous les encadrants actifs qui proposent des sorties. Merci à tous les trois.

◆ Nous recherchons de nouveaux encadrants,

car il y a de la demande, surtout quand les conditions optimum sont réunies. Notre cible est de trouver trois personnes chaque année sur trois ans. N'hésitez pas à nous contacter si cela vous

intéresse : cela commence par la contribution à une sortie, puis par les formations fédérales: un parcours très progressif et à la clé l'autonomie (voir page 34). **Le message s'adresse aussi aux encadrants diplômés** intéressés pour revenir vers l'encadrement de sorties et à tous les skieurs qui connaissent une personne qui pourrait nous rejoindre.

◆ Cycle Initiation au ski de rando 2019 :

La priorité sera donnée aux nouveaux adhérents du club. L'équipe d'encadrement est à compléter : diffuser son savoir à des personnes enthousiastes est une expérience passionnante.
 Merci de contacter J-J Moulinier.

◆ Les groupes Yahoo Ski de Rando

Avec les impulsions et les contributions de Marie, Jean-Louis, Hervé et Vincent, nous avons créé d'abord un groupe Yahoo CAFGO Ski-rando encadrants (inscription: cafgo_skir_e-subscribe@yahoo-groupes.fr) avec 24 membres, il y a eu 69 messages partagés et 20 Mo de documents disponibles...

puis un peu plus tard en saison **le groupe Yahoo CAFGO Ski de Rando** pour tous les skieurs de rando du club. Avec 71 membres, il y a eu 51 messages échangés.

C'est un début à confirmer : à chacun de contribuer et de s'exprimer. Le but est d'accélérer la circulation de l'information pour le ski de rando : par exemple, les sorties

► Ne pas oublier !

Mercredi 21 novembre
 à 19h00 au club,

l'équipe vous présentera l'ensemble du programme des sorties WE, raids et séjours en étoile ainsi que les formations de la saison 2018-19.

Elle se tiendra à votre disposition pour répondre à vos questions et nous espérons que vous viendrez nombreux.

Projets 2019

- Contributions à l'encadrement du séjour des skieurs de Montgenève en janvier
- Journée ski de pente raide
- Festival de ski de rando en fin de saison 2019
- Séjours en Géorgie, Queyras, Piémont et Trentin



créées tardivement compte tenu des limites du site ou des initiatives tardives des encadrants liés à la disponibilité ou la météo, les séjours avec places qui se libèrent, les sorties qui restent incomplètes, toute autre info intéressant le ski de rando.

Rejoignez-nous sur Yahoo Ski de rando :
cafgo_skir-subscribe@yahoogroupes.fr



Une bonne saison 2017-2018 :

Il y a eu 114 sorties proposées tout au long de l'année, par rapport à 63 l'an dernier, une forte hausse, même par rapport à la saison 2015/2016 (90 sorties). Le bon enneigement de la saison a bien aidé, même si la météo chaotique de la fin de saison a limité notre activité.

La formation initiation a rencontré un grand succès avec vingt inscrits en très grande majorité de nouveaux adhérents. Elle s'est déroulée sur trois jours, dont la troisième journée était une collective pour faciliter l'intégration dans les sorties du club. Animée par Jean-Jacques Moulinier, Béatrice Henry et Bernard Pouliquen.

La saison a bien commencé avec un bon enneigement, mais assorti d'un temps souvent médiocre. De nombreuses courses ont été réalisées autour de Grenoble. Quelques courses originales ont été réalisées dont Roche Courbe, près la Salette et deux courses dans le vallon de Laverq en Basse-Ubaye.

Ensuite les séjours se sont enchaînés : deux dans le Queyras, dans le Val d'Ossola en Piémont, un beau week-end pascal dans l'Embrunais avec le long versant nord de Chante-Perdrix, en Silvretta, en Lauzière. Deux des «3000» de Modane ont enfin été réalisés : l'Épaule de Scolette et la Pointe de Longe Côte. La fin de saison chaotique a conduit à l'annulation de plusieurs raids et surtout du projet du Festival de Ski de Rando, préparé par Marie Casens.

Merci à nouveau à tous les encadrants qui organisent de la formation sur le terrain et cherchent à assurer un programme classique ou original, malgré des conditions nivo météo fluctuantes.





Des Mardimanchots heureux : Bientôt le froid et la neige

Premières fraîcheurs matinales, premiers petits flocons minuscules sur les sommets.

Les mardimanchots commencent à frétiller !! Pas d'affolement, bien sûr. Nous ne sommes qu'en septembre !! Mais bulletin oblige, il faut penser à la saison hivernale!

Les premières formations D.V.A., obligatoires pour s'inscrire aux sorties, débuteront en novembre et s'étaleront sur décembre (et même janvier) afin de contrôler le bon fonctionnement du matériel de sécurité et améliorer nos pratiques. Venez avec sonde, pelle, D.V.A. et leurs nouvelles piles.

La sortie de lancement est programmée pour le 18 décembre 2018 si la neige est bien au rendez-vous. Et puis ce seront des sorties régulières tous les mardis à partir du 8 janvier jusqu'à fin avril en fonction des conditions. Et bien entendu, nous continuerons nos sorties impromptues, proposées par les encadrants quand leur disponibilité et de bonnes conditions météo sont en adéquation.

Quant aux séjours, chacun peut faire des propositions dès novembre, encadrants ou participants, l'objectif étant de s'occuper de la logistique des séjours et de trouver des encadrants volontaires. Cela n'a pas posé de problèmes l'année dernière lors de séjours où la mutualisation des compétences a très bien fonctionné.

Quelques rappels :

- Consulter régulièrement le site car il se passe toujours quelque chose en ski de rando, semaine et week-end!
- S'inscrire sur le site d'Evoloisans¹, qui fonctionne déjà depuis la saison 2017/2018 en indiquant son niveau de forme (entre 200 et 500 m/h pour la montée) et sa technique de descente (pour le moment, SM, BS, TBS)
- Pour les nouveaux, prendre contact avec les responsables pour se faire connaître et discuter

Très bonne saison future et à très bientôt.
Sylviane, pour les Mardimanchots

Sports de neige

Renseignements et inscriptions

le mercredi 21 novembre
à 19h, au local du club.

Pour la plupart de ces formations, il sera demandé des arrhes à l'inscription.

• Formation DVA :

Journée, ouverte aux cafistes et non cafistes, destinée aux personnes désirant reprendre en main leur DVA avant le début de la saison hivernale mais aussi aux débutants qui veulent s'initier à l'utilisation d'un DVA.

Les présents pourront vérifier, avec des cadres du club, la fiabilité et la sensibilité de leurs équipements. Ils auront aussi la possibilité de pratiquer avec d'autres DVA de nouvelle génération.

Date : le 25 novembre

Organisateurs :

- Jean-Paul Candé, Jean-Louis Mejecaze
Avec la collaboration de la Ville de Grenoble

♦ D'autres formations, sous forme de journées, ou demi-journées seront programmées ; consulter le site cafgo.org

• Ski alpin :

Formation pour améliorer sa technique de ski "Toutes neiges" : ski de piste et hors piste

Durée : sur quatre samedis

Dates : les 5, 12, 26 janvier et 2 février

Lieu à définir en fonction de l'enneigement L'Alpe du Grand Serre ou Vaujany

Organisatrice : - Martine Champelovier

✉ : martine.champ.arod@free.fr
avec les encadrants bénévoles du club si les conditions le permettent et s'il y a au moins 20 inscrits pour bénéficier du forfait groupe.

Prix moyen : entre 30 et 35 € selon la station comprenant le covoiturage, le forfait et les cours

Les formations proposées sur cette double page sont des initiations ou des formations de niveau 1 ; elles permettent soit de découvrir de nouvelles techniques, soit de devenir plus autonome à l'intérieur d'un groupe. Présence requise sur l'ensemble des journées de formation.

• Ski alpinisme

Cycle initiation :

Formation destinée aux débutants n'ayant jamais fait de ski de randonnée : la formation portera sur la connaissance du matériel (skis, peaux, DVA...) et son utilisation (montée, conversion, descente, sécurité, recherche personne ensevelie...)

Déroulement : une soirée technique, trois sorties à thèmes

• **9 janvier :** Soirée de présentation & d'organisation
Jean-Jacques Moulinier / Bernard Pouliquen

• **12 janvier :** 1^{ère} sortie - prise en main du matériel et petite rando (dénivelée maxi 500 m)
Jean-Jacques Moulinier / Bernard Pouliquen

• **20 janvier :** 2^e sortie (petite rando / dénivelée maxi 700 m)
Jean-Jacques Moulinier / Bernard Pouliquen

• **22 janvier à 19h00 :** Soirée technique (BERA & bases cartographie), soirée ouverte à tous

Le contenu est destiné surtout au cycle initiation
Jean-Jacques Moulinier / Bernard Pouliquen

• **26 et 27 janvier :** 3^e sortie
deux sorties sur le WE avec nuit en refuge et formation cartographie.

Jean-Jacques Moulinier

Organisateurs :

- Jean-Jacques Moulinier
- Bernard Pouliquen

Perfectionnement :

La formation portera sur les risques encourus, le choix du matériel, la nivologie, la cartographie, le choix de la sortie, la recherche de victime et l'organisation des secours.

Elle se déroulera sous forme de sorties à thèmes en lien avec la soirée technique du mardi.

Organisateurs :

- Jean-Paul Candé
- Hervé Chabrolles
✉ : herve.chabrolles@gmail.com

Perfectionnement :

Stage perfectionnement Ski « Toutes neiges »

• Montgenèvre :

Dates :

- du 13 au 18 janvier en pension complète

Déroulement :

1- Perfectionnement ski hors pistes avec moniteur en journée complète (24 places)

Pour tous niveaux (pratique ski de pistes niveau pistes rouges minimum), stage encadré par des moniteurs ESF spécialistes de l'enseignement de cette pratique ; 3 groupes seront constitués en fonction des conditions d'enneigement et des niveaux de ski des participants.

2- Ski de rando ; ski hors pistes en autonomie, stage sans moniteur, groupe rapide pour bons skieurs (21 places)

Les activités seront choisies chaque soir par le groupe avec les encadrants présents du club (Martine Champelovier, Bernard Pouliquen, Hervé Chabrolles, Jean-Louis Mejecaze, Alain Gay, Dominique Fontenoy) en fonction des conditions neige et météo.

Organisatrices :

- Florence Michelland et Martine Champelovier

Inscriptions :

✉ : flo.michelland@orange.fr
Les inscriptions seront prises à partir de début octobre 2018 sur le site du club.



© Cécile Rosset

Sports de neige

Formations fédérales

♦ Cartographie-orientation :

unité de formation de niveau 2

- Les 6 et 7 octobre, Villard-de-Lans

Jean-Paul Simond
Jean-François Gamond

- Courant décembre, lieu à définir
Matthieu Martin

♦ Neige et avalanches :

unité de formation de niveau 2

- les 2 et 3 février 2019 (ou les 9 et 10)

Lieu à définir
Johan André

- date et lieu à définir
Jean-François Neyroud

♦ Sécurité sur glacier :

unité de formation de niveau 2

- les 16 et 17 mars

- La Grave
Étienne Vincent

♦ Initiateur surf-alpinisme:

unité de formation de niveau 2

- du 25 mars au 2 avril 2019

Ubaye
Étienne Vincent

Pour vous inscrire à une formation niveau 2 contacter l'organisateur du stage. D'autres formations vont se rajouter au cours de la saison. Consulter l'ensemble des formations fédérales sur le site de la fédération ✨ : ffcam.fr Sélectionner Rechercher une formation puis choisir l'activité "Sports de neige "

♦ Faire sa trace (ski de randonnée et raquette) :

date et lieu à définir

Jean-François Neyroud
Alain Birebent

♦ Vers l'autonomie en raquettes alpines :

date et lieu à définir (4 jours)

Alain Birebent

♦ Secourisme montagne hivernal :

date et lieu à définir

Françoise Serve

Calendrier du prochain bulletin :

Ce bulletin paraîtra début février ; il couvrira la période février, mars, avril, mai.

- La date limite pour l'élaboration du calendrier des sorties est fixée au **4 janvier**
Les articles et photos sont à envoyer à Yves de Malmazet avant le 4 janvier à cette adresse : bulletin@cafgo.org

Pour contacter les organisateurs et/ou formateurs :

- ✉ : francoise.serve@wanadoo.fr
- ✉ : alainbirebent@gmail.com
- ✉ : jf.neyroud@gmail.com
- ✉ : jpsim@orange.fr
- ✉ : jean-francois.gamond@laposte.net
- ✉ : matthieu.martin38@free.fr