

Mercredi 10 Janvier 2017

CYCLE DÉCOUVERTE SKI DE RANDONNÉE 2018

Bienvenue à tous

Cliquer sur l'image pour lancer la vidéo



INTRODUCTION

Kléber DUMAST

responsable de la section ski de randonnée

AGENDA DU MERCREDI 10 JANVIER

- Les 3 grands types de randonneur à ski par Laurent
- Présentation du matériel par René
- Comment s'habiller ? par Martine
- Les techniques de base : le pas tournant et la conversion par René
- Organisation pratique de la sortie de Dimanche prochain par Laurent

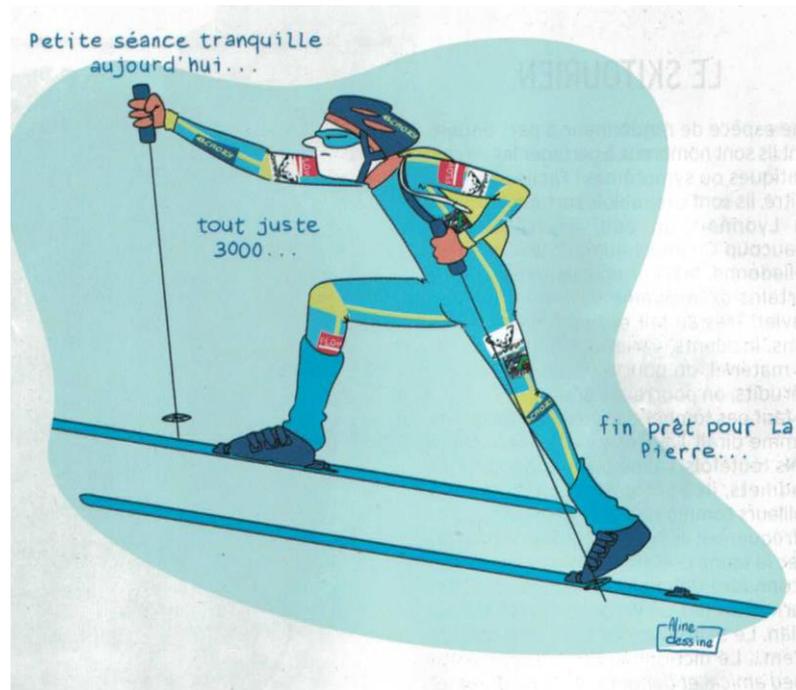


Les 3 grands types de randonneurs à ski

LE FREESTYLE - RANDONNEUR



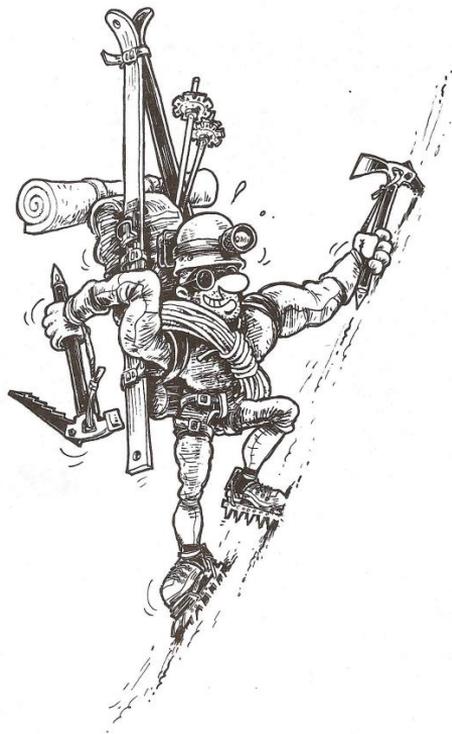
LE COLLANT - PIPETTE



LE RANDONNEUR TRADITIONNEL



PRESENTATION DU MATERIEL



LES INDISPENSABLES

Skis



Fixations



Chaussures



Bâtons



couteaux à glace



Peaux



Sac à dos



Textile



Masques et Lunettes



LES OBLIGATOIRES (sécurité)

DVA



Pelle à neige

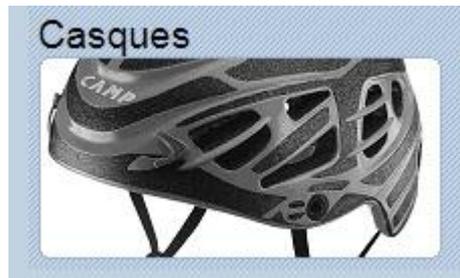


Sondes



DVA : Détecteur de Victime d'Avalanches

FORTEMENT RECOMMANDÉ



EQUIPEMENT COMPLÉMENTAIRE SELON L'ITINÉRAIRE ET LE TYPE DE TERRAIN (glaciers)

Crampons



Piolets



Baudriers



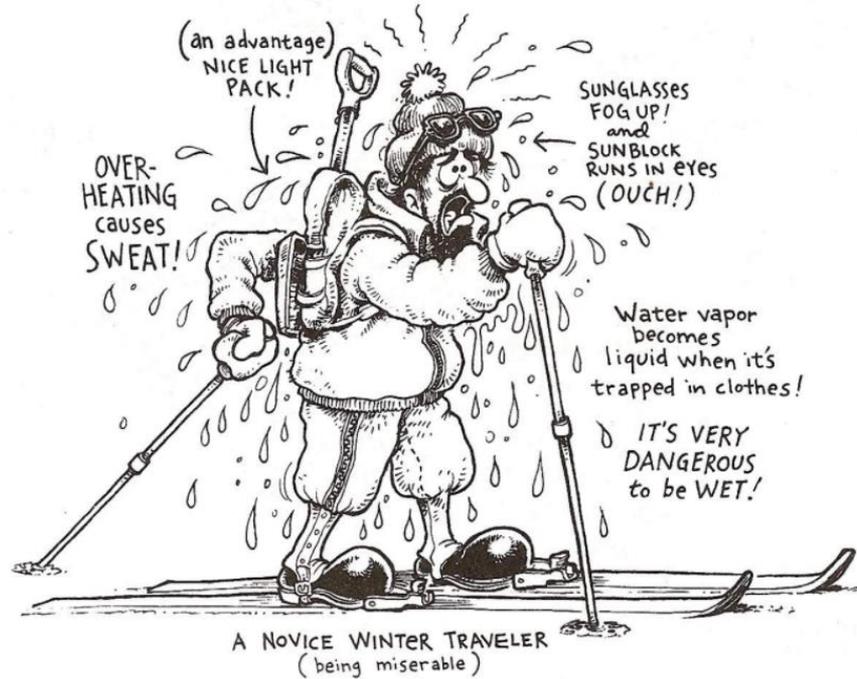
Broches à glace



Petit matériel



Euh, et... comment je m'habille ?



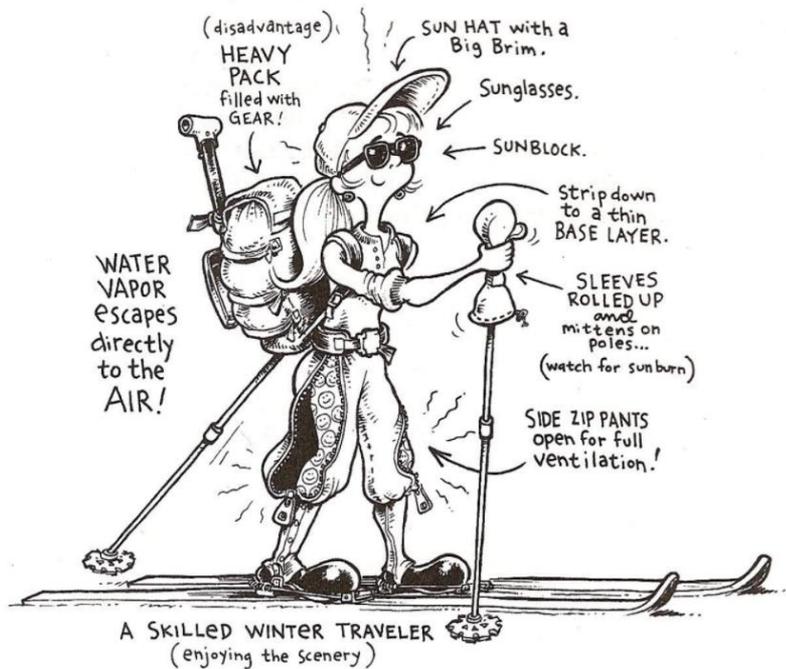
Mais... pourquoi j'ai si froid ??



Le coton... pas bon...



eh ben voilà !!



Notre recommandation

Le haut :

- Proscrire le coton au profit de fibres qui évacuent l'humidité
- Des vêtements respirants et amples
- une tenue multicouche afin d'adapter en permanence sa tenue en fonction de la situation (effort en montée, statique, descente) : 3 à 4 couches (1- tee shirt fibre, 2- micro polaire, 3 - doudoune light, 4- veste Gore tex à capuche)

Le bas :

- Un pantalon respirant et isolant
- guêtres intégrées au pantalon (ou à rajouter)



Extrémités :

- Gants fins (montée) et gants (ou moufles) de rechange dans le sac
- Lunettes (+masque dans le sac), Bonnet, casquette ou buff

LES TECHNIQUES DE BASE :

- Marcher avec des skis de randonnée
- Le pas tournant
- La conversion (amont et aval)

L'exemple du bon et du mauvais chasseur...alpin !!

Cliquer sur l'image pour lancer la vidéo



ORGANISATION PRATIQUE DE LA SORTIE DE DIMANCHE 14/01

- Rdv à 7H30 sur le parking de l'église Ste Bernadette (côté Avenue de France)
- Organisation du covoiturage :
 - qui peut prendre sa voiture moyennant une participation aux frais ?
- Route jusqu'au magasin Versant Nord pour louer les matériels nécessaires

ORGANISATION PRATIQUE DE LA SORTIE DE DIMANCHE 14/01

- Route jusqu'au départ de l'itinéraire choisi en fonction des conditions nivo-météos
- Organisation des groupes
- Départ pour la randonnée

NE PAS OUBLIER DANS SON SAC A DOS

- DVA/Pelle/Sonde
- Vêtements chauds
- Tee shirt de rechange
- Gants de rechange
- Bonnet, masque de ski, lunettes
- Barres de céréales, pique nique
- gourde ou poche (type camelback) et thermos

Participation aux frais

Dans le cadre de ce cycle découverte, nous demanderons **10€ par participant** pour les frais de covoiturage et le pot de débriefing.

Quelques vidéos à regarder :

(Cliquer sur chaque image pour lancer chaque vidéo)



Comment s'initier ?



le renouveau du ski de rando



la free rando



la compétition : la Pierra Menta



l'équipement



comment mettre ses peaux de phoque



comment chausser ses fixations à inserts ?



le pas tournant et la conversion

BONNE SOIREE ET A DIMANCHE

