



Ski de randonnée – Ski-Alpinisme

Saison 2021-2022

Le ski de rando... pourquoi ?



Envie de ...

- ✓ Nature et espaces sauvages



Le ski de rando... pourquoi ?



club alpin français
Annecy

Envie de ...

- ✓ Nature et espaces sauvages
- ✓ Faire sa trace



Le ski de rando... pourquoi ?



club alpin français
Annecy

Envie de ...

- ✓ Nature et espaces sauvages
- ✓ Faire sa trace
- ✓ Aventure et dépassement de soi



Le ski de rando... pourquoi ?



club alpin français
Annecy

Envie de ...

- ✓ Nature et espaces sauvages
- ✓ Faire sa trace
- ✓ Aventure et dépassement de soi
- ✓ Instants magiques



Le ski de rando... pourquoi ?

Envie de ...

- ✓ Nature et espaces sauvages
- ✓ Faire sa trace
- ✓ Aventure et dépassement de soi
- ✓ Instants magiques
- ✓ Partage



Le ski de rando... pour qui ?

Tout skieur (ou snowboarder) ...

- ✓ Capable de descendre une piste rouge à l'aise
- ✓ Pratiquant le «bord de piste», avec ou sans style
- ✓ Un tantinet en forme, ne rechignant pas devant l'effort
- ✓ Et respectueux de la nature, on y tient ! 😊



club alpin français
Annecy



Peut se pratiquer seul ?

Totalement déconseillé car ...

- ✓ La montagne en conditions hivernales, ce n'est pas sans risques
- ✓ En cas d'accident, ce sont les copains qui t'aideront

⇒ *Si tu venais t'inscrire au club ! ?*



Objectif du club

Accueil des :

- ✓ Débutant : Initiation au ski de rando et aspects théoriques
- ✓ Pratiquant occasionnel : Chemin vers l'autonomie
- ✓ Autonome : Sorties plus techniques

⇒ *Mais surtout... transmettre notre passion !*



club alpin français
Annecy



Ski de Rando

Les formations

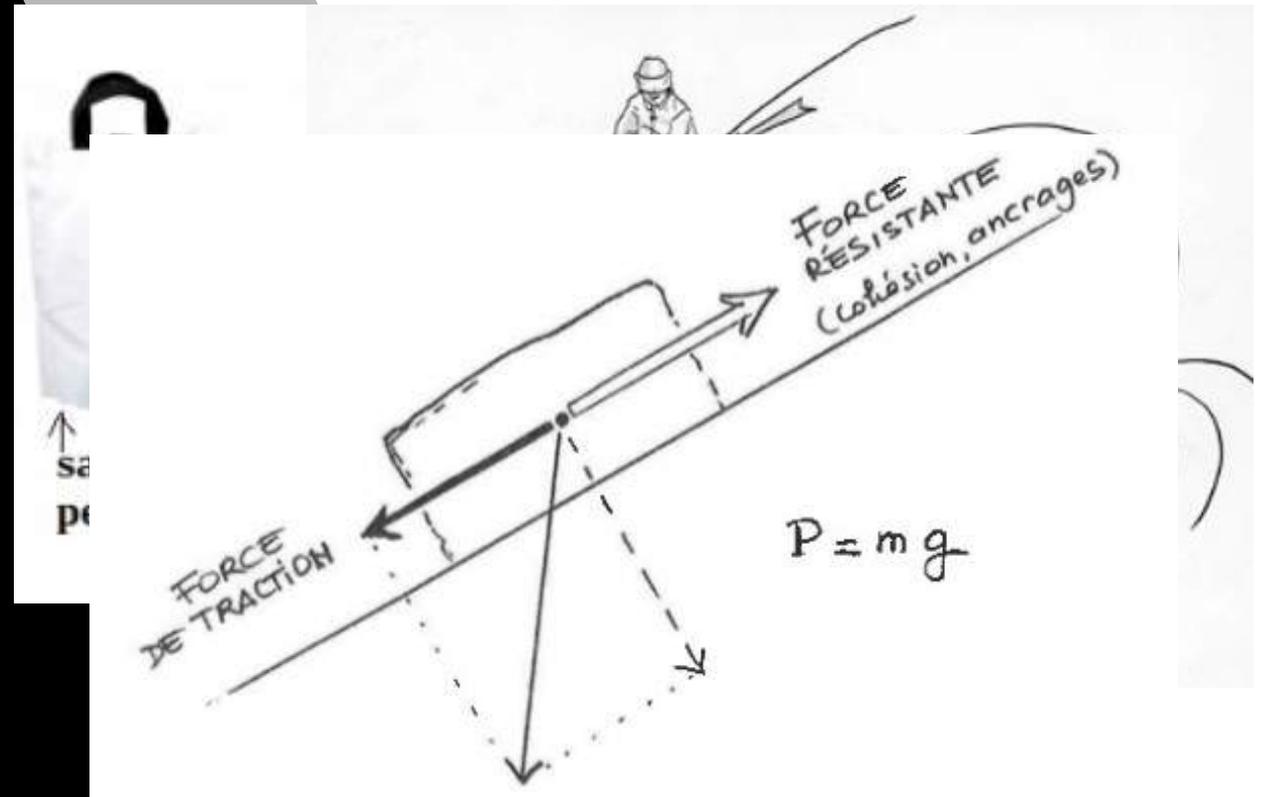
- ✓ Le cycle « Découverte» pour les débutants
- ✓ Les formations FFCAM de niveaux 1 et 2
- ✓ Des journées / soirées théoriques organisées par le club



Le cycle "Découverte"

2 soirées en salle pour :

- ✓ Découvrir (ou se réapproprier) le matériel de progression (skis, fixations, peaux, chaussures, ...)
- ✓ Pareil avec le triptyque de sécurité (DVA + pelle + sonde)
- ✓ Être sensibilisé à la sécurité en montagne en conditions hivernales



Le cycle “Découverte”



2 journées sur terrain pour :

- ✓ Se familiariser avec le matériel de progression
- ✓ S’entraîner à l’utilisation de matériel de sécurité
- ✓ Découvrir la montée à skis (glisse, pas tournants et... conversions ! 😊)

⇒ ***Et se faire plaisir aussi !!!!***



Le cycle “Découverte”



Les dates à retenir :

- ✓ 5 janvier 2022 : présentation matériel de progression, à la salle des Eaux et Forêts
- ✓ 8 ou 9 janvier 2022 : familiarisation avec le matériel de progression, sur terrain
- ✓ 12 janvier 2022 : neige et avalanches, en salle, soirée initiation, ouverte à tous
- ✓ 15 ou 16 janvier 2022 : neige et avalanche, sur terrain, journée initiation, ouverte à tous



Le cycle “Découverte”



Encore des dates à retenir :

- ✓ Bonus : des courses réservées à ceux ayant suivi le cycle, ainsi que d'autres débutants :
 - 22, 23, 29 & 30 janvier
 - 5, 6, 12, 13, 14 & 20 février

**Un 1^{er} pas
vers
l'autonomie**

Les formations FFCAM



Les formations du pratiquant :

- ✓ Neige et Avalanches initiation (NA1) / perfectionnement (NA2)
- ✓ Cartographie et Orientation initiation (CO1) / perfectionnement (CO2)
- ✓ Sécurité sur Glacier initiation (SG1) / perfectionnement (SG2)
- ✓ Secourisme (PSC1), etc...

⇒ <https://www.ffcam.fr/les-formations.h>



Les formations CLUB



Des formations fédérales sont organisées par notre club :

Soirée Neige et avalanche le 13 décembre 2022 en visio conférence + sorties sur terrain dans la semaine

- ✓ Formation « Ski Alpinisme » :
- ✓ - le 2 mars 2022 Théorie au Forum
- ✓ - Pratique le 5 mars 2022



Les soirées / journées théoriques au club

Les dates à retenir :

Présentation Iphigénie le 21 décembre 2021 au forum pour les débutants



club alpin français
Annecy

Les soirées / journées théoriques au club

Les dates à retenir :

Présentation Iphigénie le 21 décembre 2021 au forum pour les débutants

Seconde soirée pour les confirmés en début d'année prochaine. Date à voir sur le site des collectives onglet « Formations »



Les soirées / journées théoriques au club



Les dates à retenir :

Soirée « Entretien du matériel » :

Par Eric Perret

le mardi 11 janvier 2022 au forum.



Les sorties



Différents formats de sorties :

- ✓ Des sorties à la journée, pour débutants, qui prolongent le cycle découverte
- ✓ Des sorties à la journée : cotations F, PD, AD et D
- ✓ Des week-ends (2 jours de ski de rando, massifs divers et variés)
- ✓ Des séjours en étoile de 2 à 5 jours (France, Italie, Suisse)
- ✓ Des raids en itinérance (jusqu'à 5 jours de ski de rando)



Les

sorties

Différents autres types de sorties :

**Week-end de prolongement du Cycle Découverte par
Laurent Cantenot et Christian Vial**



club alpin français
Annecy



Les

sorties

Différents autres types de sorties :

Week-end de prolongement du Cycle Découverte par

Laurent Cantenot et Christian Vial

Du Ski en pentes raides par :

Geneviève Deloule et Olivier Vautrin



club alpin français
Anancy



Les

sorties

Différents autres types de sorties :

Week-end de prolongement du Cycle Découverte par

Laurent Cantenot et Christian Vial

Du Ski en pentes raides par :

Geneviève Deloule et Olivier Vautrin

Les sorties "grandes bambées"

par Benoit Leroy



club alpin français
Annecy



Les

Différents autres types de sorties :

Week-end de prolongement du Cycle Découverte par

Laurent Cantenot et Christian Vial

Du Ski en pentes raides par :

Geneviève Deloule et Olivier Vautrin

Les sorties "grandes bambées"

par Benoit Leroy

L'évènement 2022 :

Le camp d'hiver à Arêches :

4 jours de glisse et découvertes :

Laurent Cantenot



club alpin français
Annecy



Les sorties

Rappel sur les cotations utilisées au club :

- ✓ Cotation F : pour skieur moyen, randonneur débutant, pentes n'excédant pas 30°
- ✓ Cotation PD : pour bon skieur, sûr de lui dans des pentes de 30/35°
- ✓ Cotation AD : pour très bon skieur, sûr de lui dans de pentes de 35/40°, pouvant atteindre localement 45°
- ✓ Cotation D : pour excellent skieur, sûr de lui dans des pentes de 40/45°, pouvant atteindre localement 50°
- ✓ Autres facteurs : longueur, D+, exposition, isolement, etc...



: la cotation ne prend pas en compte la qualité de la neige...



Le programme des sorties



Répartition type sur une semaine :

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Ski	Ski ++	Ski & Rando Cool	Ski ++	Ski	Ski ++	Ski ++ & Rando Cool

⇒ *On skie toute la semaine !*

Le programme des sorties



Répartition par difficulté :

Sorties faciles (cotation F)	Sorties peu difficiles (cotation PD)	Sorties assez difficiles (cotation AD)	Sorties difficiles (cotation D)
28	93	63	11

⇒ *Un total de plus de 200 sorties déjà proposées !!!!*

Le programme des sorties



*Pour consulter et télécharger le programme
détaillé :*

[*https://collectives.cafannecy.fr/collectives/#p1*](https://collectives.cafannecy.fr/collectives/#p1)

Un petit mot sur le Snow' !

*Par Laurent Delacroix,
responsable de l'activité
Snowboard de Rando et du
Shabrakistan !*



Novembre 2021



club alpin français
Annecy



Club Alpin Français Annecy

29

Un petit mot sur le Ski et Surf en stations!

*Par Paul-Henri Maffre,
responsable de l'activité
«Ski et Surf en stations» !*



club alpin français
Annecy



Dernier p'tit mot : Connaissance et Protection de la Montagne : CPM

Par Romain Desbret



Les modalités d'inscription



Le site Collectives

Il faut tout d'abord te connecter sur :

<https://collectives.cafannecy.fr/collectives>



Les modalités d'inscription



Pour t'identifier

Pour créer ton compte

Connexion

Email
raymond.bernard@orange.fr

Mot de Passe

Se souvenir de la connexion

LOGIN

[Mot de passe oublié?](#)

Pas encore de compte Collectives ?

CRÉER MON COMPTE

Impossible de vous connecter? [Contactez le support.](#)

Les modalités d'inscription



club alpin français
Annecy

CRÉATION DE COMPTE COLLECTIVES

Adresse e-mail
Utilisée lors de votre 1^{re} inscription FFCAM

Numéro de licence
12 chiffres commençant par "7600"

Date de naissance 
jj/mm/aaaa

CRÉER LE COMPTE

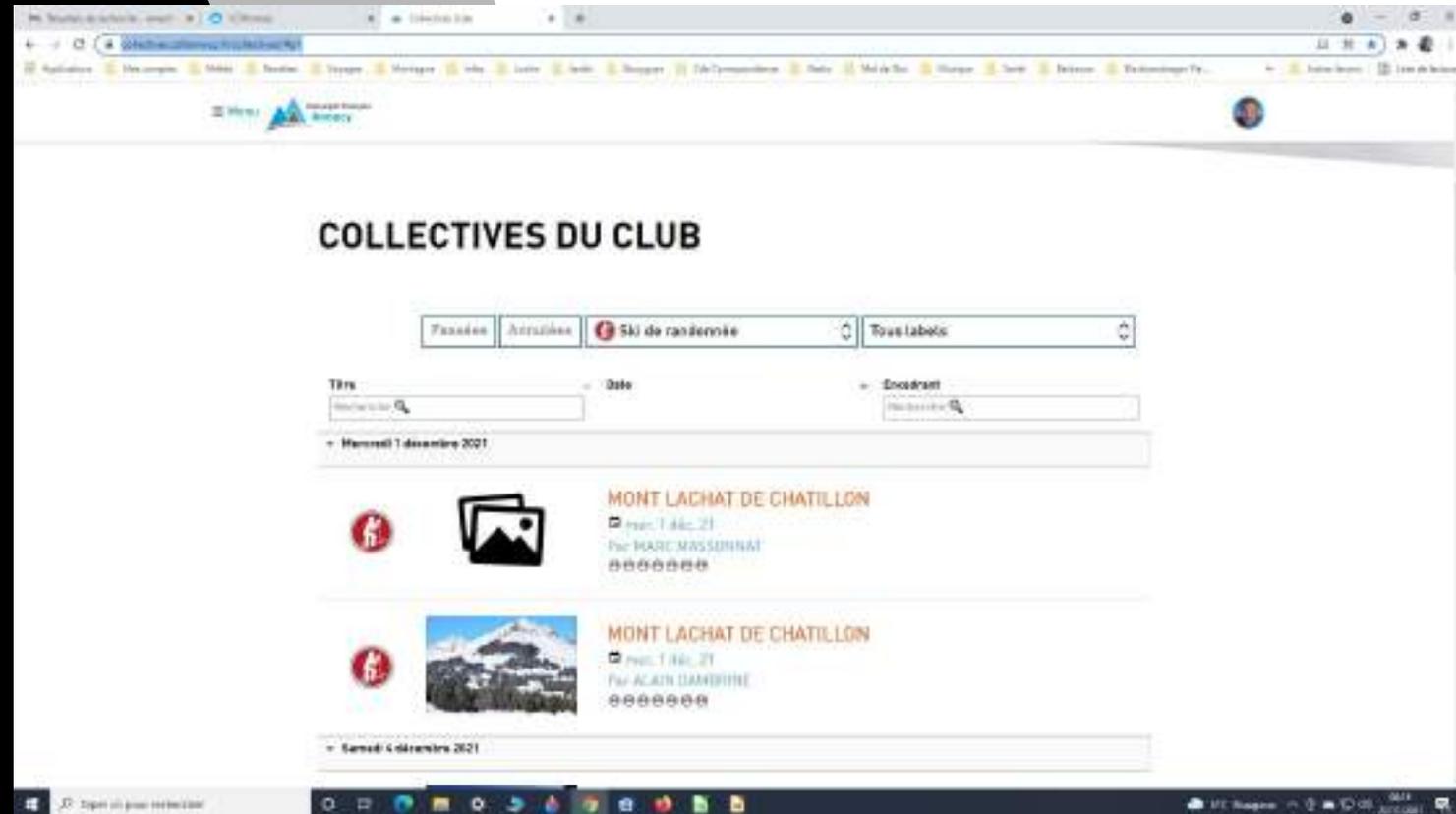
Si vous avez déjà créé votre compte Collectives mais n'en connaissez plus le mot de passe, vous pouvez utiliser [ce lien](#) pour le récupérer.

Impossible de créer votre compte ? [Contactez le support](#).

Les modalités d'inscription

URL :
<https://collectives.cafannecy.fr/collectives/#p1>

- ✓ Pour visionner toutes les sorties programmées sous l'onglet « Ski de Randonnée »
- ✓ Clique sur une sortie pour découvrir le descriptif de la course
- ✓ Tu peux t'inscrire si ton niveau est en adéquation avec le descriptif et si les inscriptions sont ouvertes.
- ✓ Si non, attends la date d'ouverture des inscriptions



Les modalités d'inscription

Ou encore..., à l'ancienne, au forum du club chaque vendredi soir, à 19h30

- ✓ Pour y rencontrer les encadrants, et leur raconter ton expérience
- ✓ Pour y boire un verre (il y a la Shabrasserie et sa bonne pression pas chère)
- ✓ Et y parler montagne avec, peut-être, de futurs nouveaux compagnons



Le déroulement d'une sortie



Lieu de RDV et transport au départ de la course

- ✓ Lieu et heure de **départ** définis par l'encadrant : présente-toi au moins 10 minutes avant !
- ✓ Covoiturage : nous incitons chaque participant à régulièrement proposer l'utilisation de sa voiture (les encadrants ne conduisent pas) 😊
- ✓ Utilisation du minibus (9 places) du club vivement recommandée (réservation à faire par l'encadrant)



Le déroulement d'une sortie



Déroulement de la course

- ✓ L'encadrant est le seul responsable de la course : ses consignes **doivent être respectées**
- ✓ Il peut proposer d'impliquer les participants lors de la préparation (étude de l'itinéraire et des conditions) mais aussi sur le terrain (choix de la trace)
- ✓ Après la course, avant le retour au bercail, on boit un coup et on fait un débrief de la sortie



Les frais à partager

Frais de covoiturage et pot de fin de sortie :

- ✓ 0,40 €/km (0,35 €/km pour le minibus + éventuels péages, à répartir entre les participants, hors encadrant(s) (argent partagé entre les conducteurs par l'encadrant)



Le matériel

De base



club alpin français
Annecy



Si matos requis incomplet, participation non assurée !

Le matériel

Spécifique (à préciser par l'encadrant)



club alpin français
Annecy



La location

Au club : matériel en nombre limité, tous les vendredis soir de 19h30 à 20h30

- ✓ Sur présentation de la licence, remis contre règlement du tarif indiqué, pour une durée d'une semaine
- ✓ Plus d'infos sur le site du Club Alpin Français d'Annecy, rubrique Infos Pratique / Matériel

Pour les skis + chaussures + peaux + couteaux

- ✓ Espace Montagne Epagny, Versant Nord à Thônes, Ski Loc Shop à Cran Gevrier, etc...



club alpin français
Annecy

PIOLET CLASSIQUE.....	3 €
PIOLET TECHNIQUE (Cascade ou Alpinisme)	4 €
CRAMPONS CLASSIQUES (à lanières ou automatique)	3 €
CRAMPONS TECHNIQUES (Cascade)	4 €
BROCHES à GLACE	2 €
CUISSARDS REGLABLES (Taille et cuisses).....	4 €
RAQUETTES à NEIGE (à lanières ou automatique)	4 €
CASQUES	3 €
DVA (DéTECTEUR Victimes d'Avalanche)(ARVA).....	5 €
PELLES à NEIGE.....	2 €
SONDES	2 €
KIT DVA (DVA+pelle+sonde)	7 €
KIT CASCADE (2 piolets tech,1 p crampons cascade,2 broches)	12 €
ABSORBEUR de CHOC (Via Ferrata)(système en Y)	3 €

Les bons plans du club



Sur présentation de ta licence

- ✓ Réduction de 20 % au Vieux-Campeur
- ✓ 10% de réduction à Espace Montagne Epagny
- ✓ Versant Nord, Ski Loc Shop, Icebreaker, refuges FFCAM, et pleins d'autres... (à retrouver sur le site internet du Club Alpin Français d'Annecy) !

L'encadrement

- ✓ Assuré par des initiateurs / instructeurs brevetés par la FFCAM, recyclés tous les 5 ans
- ✓ Des bénévoles qui prennent sur leur temps libre pour se former et proposer des sorties

- ✓ **SANS EUX** : pas de sorties...encadrées ☹️
- ✓ **AVEC EUX** : conseil, partage, expérience, minimisation des risques ...mais, le risque 0 n'existe pas !



L'encadrement

Tu veux t'engager dans le club pour encadrer ?

V'là les pré-requis !

- ✓ Formation secourisme : PSC1 = 1j
- ✓ Unité de Formation Commune aux Activités : UFCA = 1j
- ✓ Neige et Avalanche perfectionnement = 2j
- ✓ Cartographie – Orientation perfectionnement = 2j



club alpin français
Annecy



L'encadrement

Tu veux t'engager dans le club pour encadrer ?

Après quoi, il te reste à poursuivre par :

Le Stage d'initiateur de ski de Randonnée

- ✓ stage de 4 jours,
- ✓ puis co-encadrement durant une saison,
- ✓ nouveau stage de 3 jours conduisant au Brevet d'Initiateur Ski de Rando



Plus d'infos : Kléber DUMAST, responsable de l'activité ski de randonnée : skirando@cafannecy.fr



club alpin français
Annecy



La mailing list



Si tu veux recevoir les dernières informations par e-mail !

Inscris-toi sur la liste des adresses des irréductibles skieurs de Randos en envoyant un mail VIDE à :

skirandocafannecy+subscribe@googlegroups.com

✓ Vas-y, scanne pour t'inscrire directement !

