

CER **R** 20

Le ski de rando, c'est répondre à vos envies de :

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





Le ski de rando, pour les skieurs

- En forme
- A l'aise sur une piste rouge
- Pratiquant le hors piste
- Sachant maitriser sa vitesse en toute neige
- Respectueux de la nature





Nos objectifs

- Transmettre notre passion
- Vous former
- Se faire plaisir





Le ski alpin



- Responsable : Bruno LEROY
- skisurfalpin@cafannecy.fr
- Soirée de présentation le mercredi 26 novembre au Forum
- Sortie tous les dimanches de janvier à avril
- Cours de ski





Le snowboard de randonnée

- Responsable : Marion ROCHE
- <u>snowboardrando@cafannecy.fr</u>
- Soirée de présentation le mercredi 19 novembre au Forum





Que va-t-il ce passer cet hiver?

- Des 160 collectives planifiées à ce jour
- Des 25 séjours planifiés à ce jour
- Des formations
- Des randos cools
- Des randos à notre portée avec Raymond et René
- Des sorties suivies du cycle découverte
- Des full moon avec Adrien
- Des sorties en véloski avec Thomas
- Des sorties entre femmes avec Gwen
- Des séjours « si j'ossais... » avec Stéphane
- Un cycle « mini raid » avec Thomas et Hervé
- ...



Le cycle découverte

- Responsable: Christian VIAL
- <u>skirando-decouverte@cafannecy.fr</u>



- 1. Soirée "matériel" : matériel du skieur et matériel de sécurité
 - Mercredi 7 janvier
- 2. Journée pratique : se familiariser avec le matériel et découvrir la montée à ski
 - Samedi 10 ou dimanche 11 janvier
- 3. Soirée "sécurité": sensibilisation à la montagne en conditions hivernales
 - Mercredi 14 janvier
- 4. <u>Journée pratique</u>: utiliser le triptyque DVA / pelle / sonde
 - Samedi 17 ou dimanche 18 janvier



WEI Rando Glisse #2

- Responsable : Christophe Duval
- Du 23 au 25 janvier
- Gite la Martinette
- Fond de France Belledonne
- 48 personnes / Inscription le 14/12







Le camp d'hiver #5

- Responsable : Jacky Grisey
- campdhiver@cafannecy.fr
- Du 20 au 22 mars
- Gite Le chornais
- Le Planay Arêche Beaufort Beaufortain
- · Week-end multi activités hivernale
- 60 personnes





Evènements sur le milieu montagnard

- On cherche des motivés
- Pour organiser une soirée sur le milieu montagnard
- Pour préparer un guide des bonnes pratiques du skieur de rando







Pente raide avec Paul Bonhomme

- Stéphane
- 17-18 janvier
- 21-22 février
- 14-15 mars
- 11-12 avril
- Format à définir



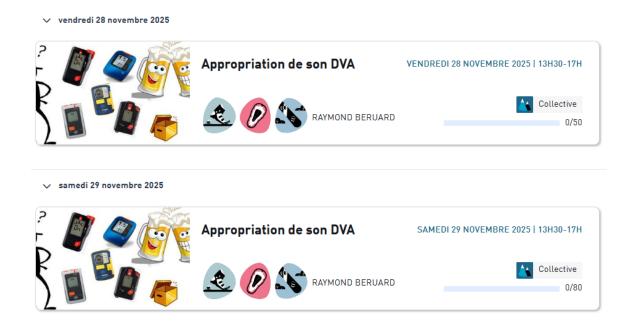
Explorer les 4000 des alpes en ski alpi

- Johann
- Grand Paradis (F) 11-12 avril
- Les 4000 de Saas-Fee (PD) 17-19 avril
- Mont rose (AD) 14-16 mai
- Mont Blanc par les 3 monts (AD) 30-31 mai (ou report 6-7 juin)
- Sorties longues et en altitude
- Pour qui?
 - Bonne condition physique et bon niveau de ski requis
 - NA1 obligatoire
 - Expérience de progression sur glacier un plus mais non obligatoire
 - Avoir skié au moins 1 fois ensemble.



Appropriation de son DVA

• Aux Glaisins en attendant la neige



Pendant les collectives



Formation NA1 (Neige et Avalanche 1)

• Un NA1 c'est une soirée théorique et une journée sur le terrain

• Une soirée théorique

- Jeudi 11/12 à 19h au forum
- Mercredi 17/12 à 19h au forum
- ...

• Une journée sur le terrain

- Samedi 13/12 (36 places)
- Samedi 20/12 (36 places)
- ...
- Qui a un NA2?





Formation sécurité glacier

- Christian + Hervé
- Soirée théorique : Mercredi 25/02 à 19h
- Journée de mise en pratique : Samedi 28/02
- Sortie sur glacier : Samedi 21/03
- Inscriptions : uniquement suite à échange téléphonique





Soirées entretien de matériel

- Geoffroy Prevost
- Qui est motivé pour rejoindre l'aventure ?





Les projets que tu initieras ...

• Des idées?



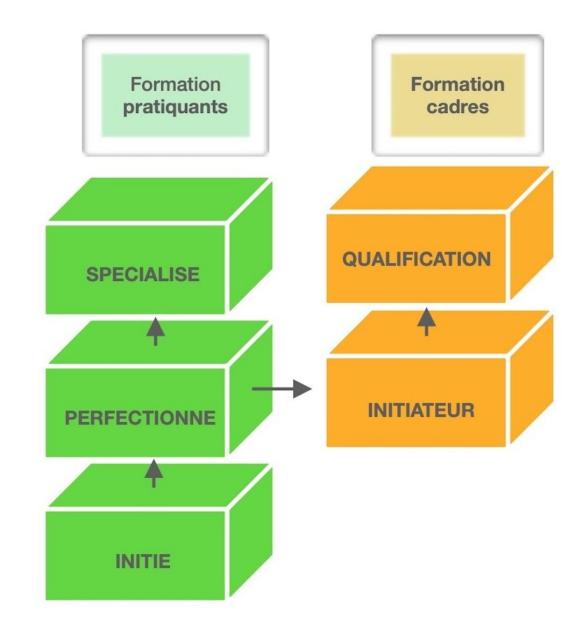
La formation

Formation des pratiquants

- Patrick MEYNAND
- <u>skirando-formation@cafannecy.fr</u>

Formation des encadrants

- Geneviève DELOULE
- <u>skirando-initiateurs@cafannecy.fr</u>





Initié en ski de randonnée

- Groupes de compétences à faire valider par les initiateurs
- Formation NA1
- Formation CO1
- Soyez maitre de votre formation!



Club Nom - Prénom

INI-4.1 - La pratique des activités

dans les clubs

THEME 1	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-1.1 - Niveau de pratique			
INI-1.2 - Expériences - Liste de courses			
THEME 2	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-2.1 : Progression ski en montée			
INI-2.2 : Progression ski en descente			
INI-2.3 : Progression en neige dure à pieds			
ТНЕМЕ 3	Nom du formateur	Brevet/diplôme	Date et signature
INI-3.1 : Mon matériel, mon équipement			
INI-3.2 : Les bons comportements en ski de randonnée			
INI-3.3 : Environnement de pratiqu	e - milieu montagne -		
INI-3.3.1 : Connaître le milieu de pratique, limiter son impact et se protéger		Mise en place 2025	
INI-3.3.2 : Evoluer dans le milieu montagne			
INI-3.4 : Environnement de pratiqu	e - milieu montagne enneig	gée	
INI-3.4.1 : Connaître le milieu enneigé, les avalanches, le milieu glaciaire			
INI-3.4.2 : Prévenir les accidents			
INI-3.4.3 : Intervenir en cas d'accidents			

Mise en place 2025

Initié en Ski de Randonnée



1.1 - NIVEAU DE PRATIQUE

- Progresser à 300 m/h sur une dénivellation de 800m environ avec un sac à dos pour une randonnée à ski à la journée.
- ☐ Niveau ski : piste rouge et hors piste sur des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°).

1.2 - EXPÉRIENCES - LISTE DE COURSES

 Disposer d'une liste de 5 courses en ski de randonnée de difficulté comprise entre 2.1 et 2.3.

2.1 – PROGRESSION SKI EN MONTÉE Mes compétences validées : Maîtrizer l'utilisation et le réglage de mon matériel : chaussage, changement position montée/descente, cales de montée, couteaux, stop-ski,... Maîtricer la manipulation des peaux : pose, dépose, protection face colle, ... Réaliser les changements de direction (pas tournants, conversions toute neige) en pente faible à modérée (jusqu'à 30°). Fixer ses skis sur le sac à dos pour une progression à pied. Maîtrizer le réglage de sécurité de mes fixations de skis pour permettre un déchaussage en sécurité en cas de chute. 2.2 - PROGRESSION SKI EN DESCENTE PROGRESSION ET Mes compétences validées : SÉCURITÉ DANS Skier en toutes neiges et tous terrains en sécurité dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°) en adaptant ma technique au type de neige. LA PRATIQUE Maîtrizer la technique de dérapage en toutes neiges (en particulier neige dure) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°). Maîtricer les conversions aval dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°). 2.3 - PROGRESSION EN NEIGE DURE A PIEDS Mes compétences validées : Maîtricer le réglage et la fixation de ses crampons adaptés aux chaussures de ski. Évoluer avec des crampons (montée, descente, traversée horizontale) dans des pentes faibles à modérées (jusqu'à 30°). Se déplacer en sécurité (sangle autour de la taille, longe avec mousqueton à vis) sur une corde posée en main courante par le leader pour sécuriser un passage.



	3.1 – MON MATERIEL – MON EQUIPEMENT
	 □ Lister le matériel de sécurité indispensable pour toutes sorties : DVA, sonde, pelle à neige, couteaux à neige, téléphone chargé (secours), casque. □ Adapter sa tenue vestimentaire et son équipement personnel (dont sac à dos, crampons) selon le type de course, les conditions nivo-météo prévues et les consignes du responsable de la sortie. □ Identifier les éléments matériels à vérifier : niveau des piles DVA, sonde (tension et verrouillage), pelle, casque, skis et fixations, bâtons, inspection des pointes,
3	3.2 - LES BONS COMPORTEMENTS EN SKI DE RANDONNÉE Contribuer à une analyse des risques (3X3) avec l'encadrant. Expliquer et respecter les consignes données par l'encadrant, et en particulier la distance entre les participants selon le terrain et les risques. Expliquer en quoi mon comportement et mon niveau physique et technique à une influence sur le groupe et la réussite du projet. Savoir identifier si une course est adaptée à son niveau physique et technique. 3.3 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE 3.3.1 - CONNAÎTRE LE MILIEU DE PRATIQUE, LIMITER SON IMPACT ET SE PROTÉGER. Connaître et respecter le milieu de pratique. Mise en place en 2025
PRÉVENTION ET ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE	S'adapter et se protéger dans le milieu de pratique. 3.3.2 - EVOLUER DANS LE MILIEU MONTAGNE Interpréter les informations principales d'une carte topographique (échelle, couleurs, relief, pente, symboles,). Se situer sur une carte par bonne visibilité : carte et paysage
DETRAINE	 Connaître les bases de l'utilisation d'une boussole, d'un altimètre et d'un outil de géolocalisation par satellite. Savoir suivre un itinéraire peu complexe sur sentier, dans de bonnes conditions d'évolution (météo, nivologie, événements). Savoir transmettre sa position (y compris GPS/smartphone) en cas de secours.
	3.4 - ENVIRONNEMENT DE PRATIQUE : MILIEU MONTAGNE ENNEIGÉE. FORMATION INITIE 3.4 - MILIEU ENNEIGÉ (NAT) 3.4.1 - CONNAITRE LE MILIEU ENNEIGÉ, LES AVALANCHES, LE MILIEU GLACIAIRE Connaitre le principe d'hétérogénéité du manteau neigeux et de déclenchement des avalanches. Identifier les autres risques liés au milieu enneigé : milieu glaciaire, corniches, glissade, pentes au-dessus et en dessous.
	3.4.2 - PRÉVENIR LES ACCIDENTS EN MILIEU ENNEIGÉ : DÉMARCHE 3X3 ☐ Comprendre le bulletin météo et le BERA et connaître les principales situations avalancheuses typiques. ☐ Savoir identifier les signes de danger sur le terrain. ☐ Expliquer en quoi le degré de danger BERA et l'inclinaison des pentes sont deux paramètres essentiels de l'analyse du risque, en plus des facteurs liés au groupe. 3.4.3 - INTERVENIR EN CAS D'ACCIDENT EN MILIEU ENNEIGÉ
	 Maîtriser l'utilisation de son matériel de sécurité personnel : DVA, sonde, pelle. Réussir le test de localisation (DVA et sondage) de 2 victimes d'avalanche. Préciser les types d'actions à mener dans une situation d'avalanche, et les mettre en place sur le terrain en suivant les consignes de l'encadrant. Passer un message d'alerte aux secours professionnels.
4 ENVIRONNEMENT	4.1 - LA PRATIQUE DES ACTIVITÉS DANS LES CLUBS MISE EN PLACE EN 2025 Mes connaissances validées : ☐ Connaître les principes de réalisation des activités collectives dans un club. ☐ Identifier les obligations des participants, des encadrants, du club dans les activités.

Connaître les principes des garanties de son assurance ainsi que celles de la fédération.

FÉDÉRAL ET DES CLUBS

Perfectionné en ski de randonnée

- Groupes de compétences à faire valider par Jacques Pietu, Raymond Beruard, Martine Boehringer, Patrice Vivier, Stéphane Peiti ou Chritian Vial
- Formation NA2 + RSS
- Formation CO2





THEME 1 : Niveau de pratique et expériences

THEME 2 : Progression et sécurité dans la pratique

THEME 3 : Prévention et environnement de pratique

THEME 4 : Environnement fédéral, des clubs et des pratiques

La validation de l'ensemble des groupes de compétences (regroupement de compétences par rubrique) notés de 1.1 à 4.1 et résumés en page 4, permet l'attribution de l'attestation de compétences « PERFECTIONNE EN SKI DE RANDONNEE ». Les groupes de compétences peuvent être intégrés au profil de chaque pratiquant dans le système d'informations fédéral (EXTRANET) : application « Attestation pratiquant ».

Attestation de compétences - PERFECTIONNE en ski de randonnée

préparer mes sorties de les adapter aux conditions rencontrées à mon niveau technique et physique et celui de mes partenaires.

Je dispose d'une expérience du ski de randonnée en lien à mon niveau de pratique.

Je peux poursuivre ma formation personnelle vers l'acquisition de compétences avancées en ski de randonnée. (niveau SPÉCIALISÉ). Je peux également entrer en formation d'initiateur et transmettre ma passion du ski de randonnée à d'autres pratiquants.







La formation des encadrants

- Brevet fédéral initiateur 1 Ski de randonnée
 - Prérequis : Perfectionné en ski de randonnée + UFCA + PSCI
 - Stage de 4 jours « Formation initiateur »
 - Stage de 3 jours « Certification initiateur »
- Brevet fédéral initiateur 2 Ski alpinisme
 - Prérequis : Spécialisé en ski alpinisme et Brevet fédéral initiateur 1 Ski de randonnée
 - Stage de 3 jours
- Recyclage des initiateurs tous les 5 ans
- Formations spécifiques (CRISTAL, ANENA...)
- Viens encadrer avec nous !!!



Où trouver des formations



https://cd-haute-savoie.ffcam.fr/

https://inscription.ffcam74.fr/collectives/



https://www.ffcam.fr/

https://www.ffcam.fr/les-formations.html





FÉDÉRATION NOS SPORTS

REFUGES ET CHALETS

ENVIRONNEMENT





www.ffcam.fr - Espace licencié FFCAM

FFCAM Accueil Mes infos 🔝 Portail FFCAM Quitter

















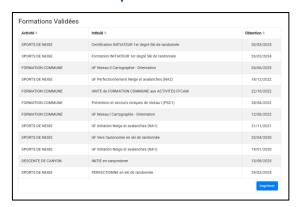














Déroulement d'une sortie

- L'encadrant bénévole formé par la FFCAM est le seul responsable de la sortie
- A contacter au préalable en cas de question
- Inscription via le site des collectives
- Rendez-vous 15 min avant l'heure indiqué
- Transport par minibus (0,45€/km) ou en voiture (normalement 0,35€/km)
- Randonnée
- Moment convivial et débrief à la fin de la sortie
- Prévoir de la monnaie pour les frais partagés
- Coût zéro pour le club et pour les encadrants!





Le matériel

- Ski + bâtons + peaux + couteaux
- DVA + pelle + sonde
- Casque
- Sac à dos contenant des vêtements, un pique-nique, des grignotages, de l'eau...
- Téléphone, pharmacie, kit de réparation, couverture de survie, piles de rechange
- Tout le matériel demandé par l'encadrant
- Et surtout du chocolat et du génépi!
- On ne vient pas avec du matériel défectueux !!!













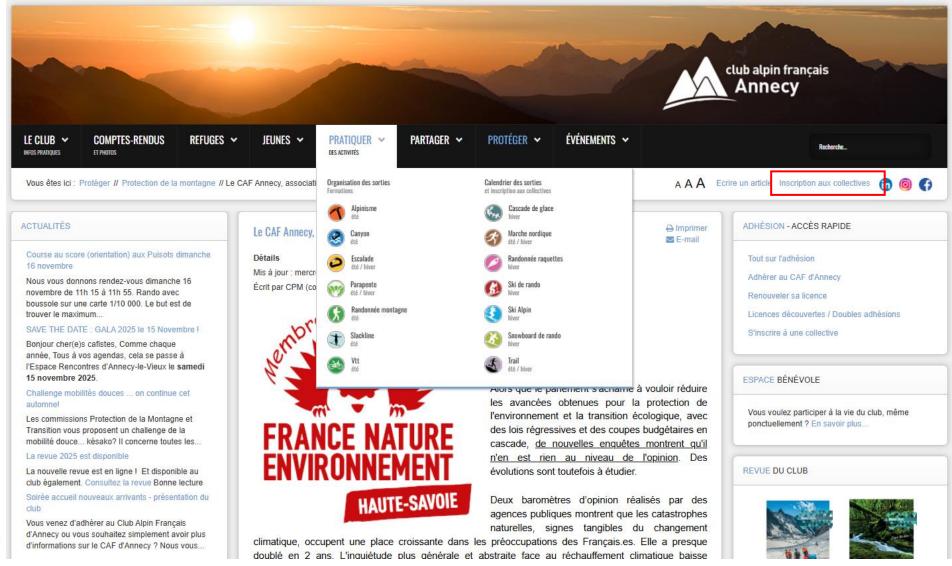


Location de matériel

- Ski loc shop (Cran)
- Versant Nord (Thônes)
- Service de location de matériel du CAF Annecy
 - Tous les vendredi soir 19h30 à 20h30 au local CAF
 - materiel@cafannecy.fr
 - Location pour une semaine
 - DVA + Pelle + Sonde = 18€
 - Casque = 4€
 - Piolets, raquettes, baudriers, crampons...

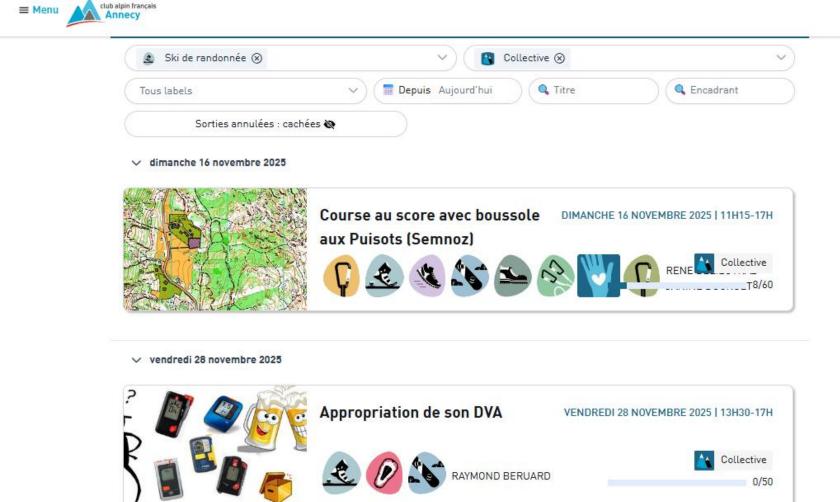


www.cafannecy.fr





Site des collectives





Comment choisir sa sortie?

- Le dénivelé?
- Ta condition physique?
- La cotation de la sortie?
- Ton niveau à ski?
- Ton envie?

- S'inscrire à des sorties adaptées à son niveau
- On ne vient pas, blessé ou malade!





Cotation

- **F (Facile)**: Pour skieur moyen, randonneur débutant, courses ne dépassant pas des pentes de 30°, pentes douces et larges, pas ou peu de conversions.
- **PD (Peu difficile)**: Pour bon skieur sur de lui dans des pentes de 30/35°, pentes un peu plus raides où les conversions restent faciles.
- AD (Assez difficile): Pour très bon skieur, sur de lui dans des sections de 35/40° pouvant atteindre localement 45°
- **D (Difficile)**: Pour excellent skieur sur des sections de pentes de 40/45°, localement 50°



Cotation technique de ski

- La **cotation technique ski** est une cotation de l'ensemble de la descente. La pente n'est pas le seul critère intervenant dans la cotation : le dénivelé et la configuration des parties les plus raides sont importants. Elle comprend cinq niveaux. Les 4 premiers ont trois subdivisions (exemples : 2.3 ou 3.1). Le 5^e niveau est ouvert vers le haut.
- **Ski 1.x** : Niveau initiation. Les pentes n'excèdent pas 30°. Les passages ne sont pas trop étroits. Le dénivelé est inférieur à 800 m.
- Ski 2.x: Peu de difficultés techniques. Les pentes n'excèdent pas 35°.
- Ski 3.x: Présence de passages techniques. Pentes longues à 35°, quelques passages très courts jusqu'à 40-45°.
- Ski 4.x : Ski de couloir ou pente raide : Pentes à 40 ou 45° sur plus de 200 m.
- Ski 5.x: Pente à 45°/50° sur plus de 300 m ou de plus de 50° sur 100 m.



Cotation d'exposition

- La **cotation exposition** ne prend pas en compte les risques objectifs (chutes de pierres, séracs) mais uniquement les conséquences de la chute.
- **E1** : L'exposition est celle de la pente elle-même. Le risque de blessure est cependant important sur neige dure et/ou pente forte.
- E2 : À l'exposition de la pente s'ajoutent des obstacles aggravant les blessures.
- E3: En cas de chute, la mort est probable.
- **E4**: En cas de chute, la mort est certaine.



Une collectives

- Lire toute la collective
- Choisir une sortie adaptée à son niveau et à son envie
- Contacter l'encadrant en cas de questions
- L'encadrant ne prendra pas la liste d'attente
- La sortie finira quand elle finira!
- Mettez une photo



Samedi 18 janvier 2025 | 7h-18h





Encadrement



Inscrits 7 / 7 LISTE D'ATTENTE

Les inscriptions en ligne sont possibles vendredi 13 décembre 2024 à 18h au vendredi 17 janvier 2025 à 12h.



Helene Thouroux



Cecile Gousse



Marine Chaize Po Jules Bessait









Les inscriptions sont closes.

Liste d'attente 1/3



-25 Emilien Colineau

Description

Secteur: Chablais

Dénivelé: 750m (> 750 m en fonction du groupe, de la météo, ... , sans obligation) - Altitude max.: 1920m

Cotation: F

BRA en fichier joint ci-dessous.

Matériel obligatoire : DVA, sonde, pelle, couteaux.

Matériel recommandé : casque, masque de ski, racloir, adhésif double face, fart, couverture de survie.

Départ du parking Ste-Bernadette à 7 heures 30.

Merci de vous munir de monnaie pour déplacement (0,45 € / km + péage) et pot de débrief.

Merci aux personnes que je ne connais pas de vous présenter en m'envoyant un courriel : adambrine@orange.fr

Pensez à consulter ce site la veille de la collective, entre 17 h et 20 h : modifications ? annulation ? ...

Organisation des sorties : cliquer sur « Menu » en haut - à gauche ; 2ème ligne.



Site des collectives - Bientôt des badges

Badges de niveau de pratique

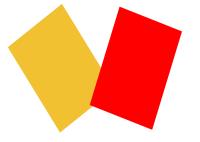
- Débrouillard (autonome avec son matos et les manip, forme physique suffisante, savoir skier à la descente...)
- Initié en ski de randonnée (Référentiel FFCAM)
- Perfectionné en ski de randonnée (Référentiel FFCAM)
- Spécialisé en ski alpinisme (Référentiel FFCAM)

Badges de spécialisation

- Recherche DVA (de moins de 2 ans)
- Formation neige et avalanche (NA1 ou NA2)
- → Opération durant l'hiver
- → Un encadrant pourra imposer un badge pour participer à une collective



Site des Collectives - Jouons collectif!



Le système s'inspire du fair-play sportif, avec des cartons jaunes et rouges pour sensibiliser les membres à adopter une attitude responsable.

L'objectif est de réduire les désinscriptions de dernière minute

Notification d'alerte :

- À chaque désinscription tardive non justifiée, à savoir 48h avant le début de la collective, ou pour toute absence non justifiée le jour de la collective, une alerte sera envoyée à l'adhérent concerné.
- Cela permettra à chacun de prendre conscience de l'impact de ses actions sur la dynamique collective.

Cartons jaunes et rouges :

- Carton jaune : Chaque alerte représente un avertissement. Cet avertissement disparaitra automatiquement au bout de 6 mois.
- Carton rouge: Au bout de trois avertissements, l'adhérent recevra un "carton rouge" et verra son compte temporairement suspendu pour une durée d'un mois. Les encadrants sur les autres collectives réservées seront alors informés.

https://www.cafannecy.fr/leclub/2819-jouons-collectifs



Si vous avez des questions

- Foire aux questions sur le site du club https://www.cafannecy.fr/pratiquer/ski-de-rando/162-ski-rando-faq
- Rendez-vous à la shabrasserie du 19h30 à 22h30
- <u>skiderando@cafannecy.fr</u>
- Contacter les encadrants



L'organisation de l'activité

- Responsable d'activité : Adrien GARCIA
- Communication & boite mail : Chloé Déplaude
- Calendrier des collectives : René Delieutraz
- Référent site des collectives : Gilles Daviet
- Référent sécurité : Patrick Dufour
- Formation des adhérents : Patrick Meynand
- Formation des encadrants : Geneviève Deloule
- Cycle découverte : Christian Vial
- WEI Rando Glisse: Christophe Duval
- Camp d'hiver : Jacky Grisey
- Convivialité : Kléber Dumas
- Matériel : Stéphane Peiti
- Soirée entretien matériel : Geoffroy Prevost



10 encadrantes et 46 encadrants





Groupe WhatsApp « Ski de rando CAF Annecy »

• L'essentiel de la communication se fera sur ce groupe WhatsApp





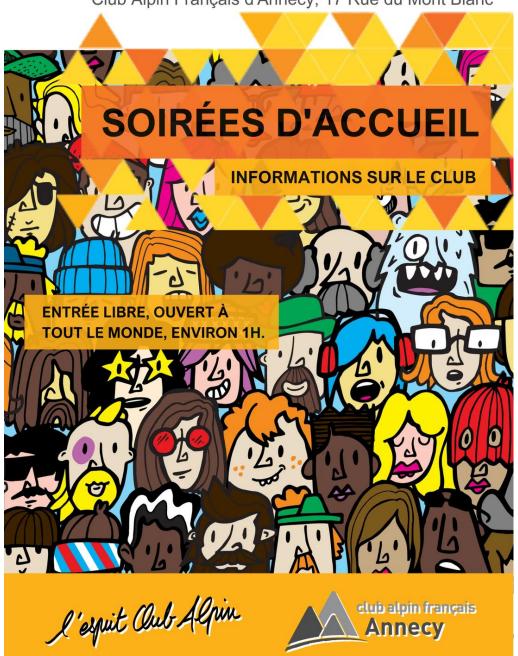
Faisons rayonner l'activité ski de randonnée

- Instagram : reseaux@cafannecy.fr
- Rédigez des articles : articles@cafannecy.fr
 - Un séjour = Article d'un participant
- Recueil des photos de la saison
 - Qui est motivé ?



Vendredis 12 sept, 10 oct, 14 nov, 12 déc 2025 à 18h30

Club Alpin Français d'Annecy, 17 Rue du Mont Blanc













À partir de 18H, à l'Espace Rencontre d'Annecy-le-Vieux, 39 route de Thônes

Inscription sur le site des collectives



Des questions?





