

Programme USI des activités hivernales 2009-2010

(ouvert à l'ensemble des clubs escalade FSGT 75-94)

date	Activités	Référent(s)	préparation
Samedi 13 h00 24 octobre 2009	Entretien du matériel de ski de rando, cordes....réparations,	La CoopAlpi	Lieu : Comité 94
Je 12-11-2009	Réunion préparation cascades		Lieu : Comité 94 à 19h00
Samedi à 9h00 21 novembre 2009	Formation nivologie Théorie+manipulation ARVA	Bertrand Gentou	Lieu : Comité 94 Renseignements : voir affiche
Je 5-11-2009 Sa14-11-2009 Je 3-12-09	Initiation Dry-Tooling	Olivier Michel Helias	Grimpe 13
WE 5 et 6 décembre 2009	Ski de rando - 1° neige		Lieu : à voir Date : à définir
11-12-13 décembre 2009	Formation initiateur cascade	BVigan	
Du 19/12/2009 Au 26/12/2009	Rassemblement de la glisse Les Orres (Hautes Alpes)	FSGT	Voir document spécifique
Du 07/01/2009 au 11/01/2009	Cascade de glace Ice Climbing Ecrins 2010 L'Argentière la Bessée Autonome		Lieu : Comité 94
WE -3 jours 16-17-18 janvier 2010	Sortie adhérents USI Débutants dans le Beaufortain minibus Participation souhaitable à la formation nivologie du 21/11/09	USI JL Bonnetien	Lieu : Maison du club USI Mercredi 9 décembre à 19h30
WE 28 au 31 janvier 2010	Cascade de glace Autonomes Dormillouses – gîte 1/2p		Lieu : Comité 94 Date : à définir
WE du 30-31 janvier-1 février 2010	Ski de rando Pratiquants autonomes 3 j (RTT)-départ voiture	USI JL Bonnetien	Lieu : Comité 94 Mercredi 28/01 à 19h00
WE du 5-6-7 février 2010	Cascade de glace Débutants		Lieu : Comité 94
Du 20/02/2010 au 27/02/2010	Séjour ski de rando : Autonome et débutants, ouvert à tous les clubs Queyras - Aiguilles Quen'Chant'Le Guil	USI JL Bonnetien	Préparation le je 11/02/ 2010 à 19h30 au comité 94 Voir affiche
Du 27/02/2010 au 06/03/2010	Ski de rando stage débutants	G13	Lieu : Comité 94 Date : à définir
WE du 6,7 et 8 mars 2010	Ski de rando pratiquants autonomes	USI	Lieu : à définir Date : à définir
Du 13/03/2010 au 20/03/2010	Ski de rando et raquettes Tous les niveaux	Vertical 12	Lieu : à définir Date : à définir
Courant mars, à définir 1 semaine	Projet de raid à skis Moyenne montagne Autriche Suisse ... Pratiquants autonomes- petit groupe	USI	Lieu : à voir Date à définir
WE du 20-21 mars 2010	Ski de rando Pratiquants autonomes	USI	Lieu : à voir Date à définir
WE de Pâques 11-12 et 13 avril 2010	Ski de rando, haute montagne prolongation possible	USI	Lieu : à voir Date à définir
17 au 24 avril 2010	Semaine ski de rando en étoile	USI	Lieu et date à déterminer
Du 24 au 1° mai 2010	Raid à skis	USI	Lieu et date à déterminer
Du 1 au 8 mai 2010	Raid à skis, haute montagne	USI	Lieu et date à déterminer
WE Ascension 13-14-15 et 16 mai	WE raid à skis, haute montagne	USI	Lieu et date à déterminer

Personnes à contacter :

Jean-Louis Bonnetien US Ivry j-louis.bonnetien@wanadoo.fr Christophe Maslow US Ivry slamow@club-internet.fr
Antonio Dos Santos US Ivry Olivier Nedelcu US Ivry oliviernedelcu@free.fr
Bertrand Gentou US Ivry b.gentou@free.fr
Michel Tafflet US Ivry michel.tafflet@orange.fr
Bruno Vigan US Ivry bvigan@free.fr

Matériel :

La CoopAlpi (FSGT) dispose de matériel qui peut être emprunté par les adhérents pour les sorties collectives. Le matériel est sous la responsabilité de l'emprunteur et doit être rendu en bon état, remboursé en cas de perte, vol ou destruction.

Une caution est demandée (prévoir un chèque) :

Skis avec couteaux	200 €	ARVA, Pelle, sonde	250 €
Peluches	40 €	Piolet randonnée	50 €
Bâtons	30 €	Crampons	50 €
Kit skieur (skis, peluches, bâtons, ARVA, pelle, sonde)	500 €	Kit cascade (2 piolets traction, crampons)	400 €

Aspects financiers :

L'ensemble des frais de la sortie est partagé entre les participants : hébergement, nourriture, frais de transport, péage. Les frais de déplacement sont calculés selon le barème suivant :

0,288 € du km + péage par véhicule

Formation à la nivologie

Samedi 21 novembre 2009 de 9 h à 17 h

Au comité FSGT Val de Marne : 115 avenue Maurice Thorez 94200 Ivry

- Le matin : aspect théorique avec support vidéo, la neige et les avalanches, participation 5 € : documentation. RDV : 9h00 au comité.
- Le midi : repas sur place en commun (chacun apporte son repas)
- L'après midi : entraînement avec ARVA (en extérieur à la plage bleue : Valenton).

Ouvert à tous. RDV 13h30 au comité (prévoir des véhicules).

Ski de montagne : saison 2009-2010

Les conditions :

Les sorties sont ouvertes aux adhérents des différents clubs escalade FSGT (licenciés et assurés)

La pratique du ski de randonnée exige :

- Une **bonne condition physique** (capacité à marcher au minimum 3 à 4 heures)
- Un **niveau de ski correct** (être capable de tourner convenablement et en sécurité dans des pentes relativement, dans des neiges variables-non damées). L'efficacité prime le style.
- **Un matériel adapté** : chaussures de ski permettant la marche, skis avec fixations permettant la marche, peluches, ARVA (appareil de recherche de victime d'avalanche), sac à dos, équipement vestimentaire adapté à la montagne en hiver (voir liste)...

Pour la randonnée nordique :

Les conditions sont les mêmes sauf que le terrain est peu pentu, donc pas besoin de savoir pratiquer le ski de descente.

Le matériel est proche de celui du ski de fond.

Comment :

Dans le cadre des activités inter-club, le ski de montagne se pratique dans **un esprit d'autonomie et de responsabilité :**

- Chacun participe, à égalité, à la préparation et au déroulement de la sortie.
- L'encadrement bénévole, quand il existe, est chargé de l'initiation des débutants. Ce n'est pas un guide qui serait chargé de conduire tout le monde.
- Les frais sont partagés entre les participants. Les sorties sont ouvertes à tous les niveaux (sachant skier). Toutefois **il est vivement conseillé aux débutants de participer aux premières sorties et/ou à la semaine d'initiation. Les raids et sorties de printemps ne sont pas ouverts aux débutants.**

Le calendrier :

Il est indicatif. Les lieux sont choisis à la réunion préparatoire en fonction des participants, des conditions météorologiques et de nivologie. En

cas d'annulation, la sortie peut-être reportée au week-end suivant.

Les référents :

Ce ne sont ni des guides, ni des « gentils organisateurs ». Ce sont des pratiquants adhérents des différents clubs ayant des compétences et de l'expérience. Ils :

- animent la réunion préparatoire.
- distribuent et réintègrent le matériel individuel et collectif nécessaire.
- veillent à la répartition des tâches.
- assurent envers les débutants l'apprentissage des techniques, notamment de sécurité, indispensables.

Les réunions préparatoires :

Ont lieu le mercredi qui précède la sortie de 19h à 20h30 au siège du comité FSGT 94 (115, av. Maurice Thorez 94200 Ivry).

- réintégration et sortie du matériel
- confirmation de la participation de chacun
- choix des courses, cartes, topos
- organisation du transport (voitures personnelles, location de véhicules)
- organisation de l'hébergement
- organisation de la nourriture
- choix du matériel

Pour les WE prolongés ou les semaines de ski, des dates de réunions préparatoires seront communiquées à ceux qui auront manifesté leur intérêt pour y participer.