



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

SKI DE MONTAGNE

FICHE TECHNIQUE 2021-2022

Cycles niveau 1 : Initiation

1 OBJECTIF/PROGRAMME

Ces cycles sont **strictement réservés aux débutants** pour commencer à pratiquer le ski de randonnée/montagne et ensuite pour s'intégrer aux autres sorties du club. Il est vivement conseillé, une fois les cycles effectués, de s'inscrire aux « sorties faciles » pour continuer la pratique.

Il est obligatoire pour pratiquer ce sport d'avoir un bon niveau à ski, être capable de skier hors les pistes damées des stations ; être capable de skier en tout type de neige

Chaque cycle comprend trois sorties à thèmes, de faibles dénivelées, permettant d'apprendre les premiers rudiments du ski de randonnée. Plus précisément, il s'agit de trois courses de dénivelées progressives (de 600 à 1000 m) et variées car effectuées dans des massifs montagneux différents.

- La première séance est consacrée au matériel (fixations, peaux de phoques, couteaux) et son fonctionnement ainsi qu'aux techniques de conversion à la montée.
- L'accent est mis sur la maîtrise des appareils de sécurité : techniques de recherche des victimes d'avalanche (DVA) combinées avec l'emploi de la pelle et de la sonde : exercices de recherche DVA proposés lors des 3 séances.
- On insiste sur les techniques spécifiques au ski de montagne : progression avec les peaux de phoques, conversions à la montée ; techniques de ski à la descente selon le type de neige rencontré.

2 CALENDRIER/ENCADREMENT

Il est assuré, pour chaque cycle par deux cadres bénévoles diplômés (initiateur ou instructeur ski alpinisme).

Venir à GEMSA le jeudi précédent le début du stage pour avoir les dernières instructions des cadres : le jeudi 2 décembre (pour les cycles 1 et 2) ; le jeudi 6 janvier (pour les cycles 3 et 4).

Cycle	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3	Responsables
semaine	Je 2/12	Je 9/12	Je 16/12	S Lagorio / Manu Cogez / P Perroy
1	Sa 4/12	Sa 11/12	Sa 18/12	P Lafon / C Lecroère
2	Di 5/12	Di 12/12	Di 19/12	M Soulié / T Brunel
3	Sa 8/01	Sa 15/01	Sa 22/01	Joël Walasek / R Raison
4	Di 9/01	Di 16/01	Di 23/01	P Vassy / B Perry

3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Il faut être adhérent au club GEMSA et avoir souscrit une assurance

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès du responsable administratif ou auprès de formation@gemsa.fr, dès mi-novembre.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 8 mini ; 10 maxi.
- Date limite d'inscription : une semaine avant le début du cycle.
- **Contribution financière par stagiaire de 15 €** à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA. Elle couvre :
 - La mise à disposition des locaux et des matériels ad hoc.
 - Les prestations pédagogiques et la documentation distribuée.
 - Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage.

4 MATERIELS ET EQUIPEMENTS NECESSAIRES

Chaque participant doit apporter :

- Ski de randonnée, bâtons, chaussures de ski de randonnée, peaux de phoques et couteaux (il est possible de louer ce matériel dans les magasins spécialisés).
- Un ARVA ; une pelle ; une sonde (obligatoire pour les 3) : possible de louer dans les magasins de sports
- Sac à dos entre 30 L et 40 L, une gourde.
- Lunettes, crème solaire, bonnet, gants, pantalon et veste Goretex.