



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

SKI DE MONTAGNE

FICHE TECHNIQUE 2018-2019

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 y aura une réunion d'information sur ce stage le jeudi 22 novembre 2018 à 19h au local de GEMSA.

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 29 Novembre (pour le cycle 1 et 2) ; le jeudi 10 janvier 2019 (pour le cycle 3); le jeudi 24 janvier (pour le cycle 4).

Cycle	Sortie 1	Sortie 2	Sortie 3	Responsables
semaine	Je 6/12	Je 13/12	Je 20/12	S Lagorio / G Bernard Peyre / P Perroy
1	Di 2/12	Sa 15/12 - Di 16/12*		A Satin / P Lafon / B Perry
2	Di 2/12	Di 09/12	Di 16/12	M Cogez / E Montarou
3	Di 13/01	Di 20/01	Di 27/01	P Vassy / P Mottet
4	Di 27/01	Sa 02/02 - Di 03/02*		L Ulmer

*Les formules avec WE (Cycles 1 et 4) peuvent se dérouler en gîte ou refuge suivant les conditions

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 skirando@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 et l'hébergement éventuel.

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.