

PROGRAMME SKI DE RANDONNEE/ALPINISME CMC

2021 2022

Vend 22 octobre 19h	Soirée du ski de rando/alpi	Mouans Sartoux Pass sanitaire
Novembre	Début des sorties à la journée (semaine, mardi et/ou jeudi ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET  
	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
Décembre	Sorties à la journée (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET  
	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
Début décembre (samedi ou dimanche) suivant ouverture station ...	Sortie Station hors-piste et piste (matériel de ski de rando)	Auron ou Isola Inscriptions : mcgaliani83@gmail.com
18 et 19 décembre	WE ESTENC  	La Cantonnière 46€ Virement bancaire.   11 places Sébastien, Phil, Marie Inscriptions : mcgaliani83@mail.com
Fin d'année : 31, 1 ^{er} , 2 janvier	MINI SEJOUR JOUR DE L'AN  	Non défini 8 places : tarif non défini    Cadres : Phil et Marie Inscription : mcgaliani83@gmail.com

2021

Janvier	Sorties à la journée (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles.	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.
----------------	---	--

	Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.	 ET  
	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
15 Janvier 2022	Sortie de nuit tous niveaux 	Route des vins du Cheiron 
21 - 22 et 23 janvier	WE COLMARS-LES-ALPES 3 jours  	Gîte La Citadelle   Phil, Marie Inscriptions : 10 places 65€ (2 nuitées) Virement bancaire. mcgaliani83@gmail.com
Février	Sorties à la journée (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles et classiques.	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET  
	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
5 et 6 février	WE (projet) 2 ou 3 jours  	A définir ... Inscriptions : à définir
Du dimanche 6 au samedi 12 février (vacances scolaires)	Raid Larche En étoile  	Le Refuge 12 places : 285€ (virement bancaire)   2 cadres : Gérard, Marie Inscriptions : Gérard Gerard.krauss@gmail.com
Du lundi 14 au samedi 19 février (vacances scolaires)	Raid La Lauziere En étoile  	Gite Le Bellacha    10 places : 370€ (virement bancaire) 2 Cadres : Jean Seb et Sébastien Inscriptions : Jean Sébastien jsgiai@ahoo.fr
Mars	Sorties à la journée (semaine ou we) sous réserve de conditions	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant.

	favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.	Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET  
	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
Du lundi 28 février au vendredi 04 mars	Raid San Bernolfo  	Refuge Dahu di Sabarnu Cadres : Philippe et Marie   10 places (personnes autonomes) Inscription : 240€ (virement bancaire) mcgaliani83@gmail.com
Du dimanche 12 au samedi 19 mars	Raid semi itinérant Queyras  	Refuge de la Blanche et refuge Agnel   3 Cadres : Ludovic, Patrice, Olivier 12 places : 380€ Inscriptions : ludovic.jourdan13@wanadoo.fr
25-26 et 27 mars	WE COLMARS-LES-ALPES 3 jours   	Gîte : La Citadelle   Phil, Marie 10 places : 65€ (virement bancaire) Inscriptions : mcgaliani83@gmail.com
Avril	Sorties à la journée (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.  	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET  
	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
Du dimanche 10 au samedi 16 avril	Raid glaciaire * itinérant   	Valpelline (Italie Suisse)     4 Cadres : Ger, Philippe, Marie, Sébastien. 11 places : tarif non défini Inscriptions: Ger ger@gerkoole.com
Du samedi 9 au samedi 16 avril	Raid glaciaire * Le Valais : Wildstrubel	2 Cadres : Ludovic, Patrice  

	<u>Mont Vélán *</u> 	8 places : tarif non défini Inscriptions: repignard@gmail.com
Mai	<u>Sorties à la journée</u> (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties moyennes et difficiles.	A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET 
(13) 14 et 15 mai	<u>WE BOUSSIEYAS</u> Sur 2 ou 3 jours ... 	A définir  Sébastien, Phil, Marie Inscription 12 places mccgaliani83@gmail.com
Du Jeudi 26 au dimanche 29 mai	<u>Mini raid *</u> <u>GRAND PARADIS</u> 	Refuge Chabot Cadres : Ger, Philippe, Marie, Séb 8 à 10 places : tarif non défini Inscriptions : mccgaliani83@gmail.com
Du vendredi 3 au lundi 6 juin 2022 Dates à définir en fonction de la météo ...	<u>Le Mont Blanc *</u> 	En projet ...  Cadres : Sébastien, Philippe, Marie 6 à 8 places : tarif non défini Inscriptions : mccgaliani83@gmail.com

* nombre de participants restreint, soumis à l'approbation des encadrants, réserve aux adhérents du CHEIRON MONTAGNE CLUB participant régulièrement aux sorties.

- Pour toutes les sorties : le DVA, la pelle, la sonde, le casque sont indispensables ainsi que du matériel en bon état et vérifié : peaux en excellent état, DVA révisé et piles neuves, pelle et sonde opérationnelles. L'organisateur précisera au plus tard à l'inscription le matériel supplémentaire nécessaire (piolet, crampons, baudrier ...).
- L'adhésion à la FFCAM est obligatoire, et celle au CMC souhaitée. Une adhésion à la journée (carte découverte) aux non membres est possible. (contacter l'organisateur)
- Double adhésion possible si vous venez d'un autre club FFCAM.
- Avoir pris connaissance du règlement et du fonctionnement de la section ski de rando/alpinisme, visible sur le site du club : <https://cheironmontagne.club/>
- L'organisateur pourra modifier le programme avant la sortie en fonction des conditions de nivologie et de météo ainsi que pendant la sortie en fonction des conditions du terrain, techniques, matérielles ou humaines. (voir annuler la sortie la veille ...)
- Les sorties journées sont gratuites, les frais de transport en voitures particulières seront à partager avec les conducteurs. Pour les raids et WE des arrhes seront demandées dès l'inscription, pour la bonne organisation de ceux-ci, vous voudrez bien respecter les dates de soldes

Afin de vous aider à y voir plus clair et pouvoir choisir vos sorties en fonction de vos « compétences », nous avons décidé de présenter la difficulté des sorties en distinguant le niveau technique et le niveau physique.

Niveau technique



Ski de randonnée de niveau débutant. Pas de pentes supérieures à 30°. Les passages, même en forêt sont assez larges. L'exposition n'est pas importante.



Ski de randonnée sans difficultés techniques particulières. Pente à 35° maximum. Mais le dénivelé et l'exposition peuvent être importants.



Début du ski-alpinisme. Il y a des passages techniques et/ou des pentes longues à 35°. Il peut y avoir de courts passages à 40°/45°, des forêts denses, des chemins forestiers raides, recours éventuel aux techniques alpines. Cette catégorie comprend aussi les sorties sur terrain glaciaire.



Ski de couloir ou de pente raide : pentes dépassant 40° soutenues (plus de 200 m). Terrains très accidentés ou forêts très denses. Terrains glaciaires accidentés. Nécessité de mise en œuvre de techniques alpines.

Niveau physique



Sortie d'initiation.



Sortie facile nécessitant un certain entraînement physique. Jusqu'à 1000 m de dénivelée.



Sortie nécessitant une bonne condition physique. Dénivelée de 1000 à 1300 m.



Sortie nécessitant une très bonne condition physique, le sac pouvant être chargé. Dénivelée de 1300 à 1600 m.



Sortie de plus de 1600 m de dénivelée nécessitant une excellente condition physique, sac le plus souvent chargé.