













































PROGRAMME SKI DE RANDONNEE/ALPINISME CMC

2022 2023

Vend 14 octobre 19h	Soirée du ski de rando/alpi	Mouans Sartoux
Novembre 	<u>Début des sorties à la journée</u> (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  
	<u>Sorties de type initiation</u> 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
	<u>Opération DVA BEACH</u> Organisée par Jérôme et autre cadre	Dunes de sable plage de Mandelieu De plus amples informations à venir ...
Décembre 	<u>Sorties à la journée</u> (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  
	<u>Sorties de type initiation</u> 	Gérard, Jérôme, Nicolas et ... 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 : mccgaliani83@gmail.com
17 et 18 décembre	WE ESTENC  	La Cantonnière 52€ A régler sur place au gîte + conso.   10 places Gérard, Marie Inscriptions : mccgaliani83@mail.com
Fin d'année : 30, 31, 1 ^{er} janvier	MINI SEJOUR / JOUR DE L'AN En cours d'élaboration ...  	Gîte Ma Vieille école Hameau de Roya 8 places : 50€ la DP plus supplément réveillon à définir (raisonnable) Arrhes à envoyer directement et règlement sur place.    Cadres : Phil et Marie Inscription : mccgaliani83@gmail.com

2023

Janvier 	<u>Sorties à la journée</u> (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 et ... Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
07 Janvier 2023	Sortie de nuit tous niveaux 	Route des vins du Cheiron 
20 - 21 et 22 janvier	WE COLMARS-LES-ALPES 3 jours  	Gîte La Citadelle   Phil, Marie Inscriptions : 10 places 65€ (2 nuitées) Virement bancaire. mcgaliani83@gmail.com
Février 	<u>Sorties à la journée</u> (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 et ... 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 12 au dimanche 19 février (vacances scolaires)	<p><u>Raid UBAYE</u> En étoile</p> 	<p>Maljasset – Fouillouse 10 places</p>  <p>2 cadres : Gérard, Marie Inscriptions : Gérard mcgaliani83@gmail.com</p>
Du samedi 11 au samedi 18 février (vacances scolaires)	<p><u>Raid QUEYRAS</u> <u>SUR DEUX REFUGES</u></p>  <p>Semi itinérant</p>	<p>La Blanche – L'AGNEL</p>  <p>12 places 3 Cadres : Ludo - Gil - Patrice Inscriptions : Ludo ludovic.jourdan13@wanadoo.fr</p>
Semaine du 19 au 26 février : (vacances scolaires) Dates encore à définir.	<p><u>Raid BEAUFORTIN</u> Formule Airbnb</p> 	<p>A définir Jean Sébastien – Nicolas Inscriptions : Jean Seb Jsgiaia@yahoo.fr</p>
Mars	<p><u>Sorties à la journée</u> (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.</p>	<p>A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.</p>  ET 
	<p><u>Sorties de type initiation</u></p> 	<p>Gérard, Jérôme, Nicolas et ... Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ...</p> 
Du 18 au 25 mars	<p><u>Raid glaciaire</u> <u>LA VANOISE</u></p>  <p>Semi itinérant</p>	<p>Refuge du Col de la Vanoise – refuge de La Femma 12 places 3 Cadres : Ludo - Gil - Patrice Inscriptions : Ludo ludovic.jourdan13@wanadoo.fr</p> 
A définir en mars	<p><u>WE COLMARS-LES-ALPES</u> 3 jours</p>  <p>La Grande Séolane</p>	<p>Gîte : La Citadelle</p>  <p>Phil, Marie Si 10 personnes : 65€ (virement bancaire) Inscriptions : mcgaliani83@gmail.com</p>
Avril	<p><u>Sorties à la journée</u> (semaine ou we) sous réserve de conditions favorables, et de disponibilité des cadres bénévoles. Alternance de sorties faciles, moyennes, difficiles.</p> 	<p>A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.</p>  ET 

	Sorties de type initiation 	Gérard, Jérôme, Nicolas. Réservé aux débutants dans l'activité ski de randonnée ... 
Du mercredi 5 au dimanche 9 avril	<u>Les vallons de la Meije</u>  	12 places 3 Cadres : Ludo - Gil - Patrice Inscriptions : Ludo ludovic.jourdan13@wanadoo.fr 
Du samedi 15 au samedi 22 avril	<u>Raid glaciaire *</u> <u>itinérant</u>   	Grossvenediger (Autriche)     4 Cadres : Ger, Philippe, Marie, Gérard. 8 places Inscriptions: Ger ger@gerkoole.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    Phil, Marie et ... Inscription 12 places mcgaliani83@gmail.com
Du Jeudi 18 au dimanche 21 mai	<u>Mini raid *</u> <u>GRAND PARADIS</u>   	Refuge Chabot et V Emmanuel II    Cadres : Ger, Philippe, Marie, Ludo, Gérard 10 places Inscriptions : mcgaliani83@gmail.com

* nombre de participants restreint, soumis à l'approbation des encadrants, réservé 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.** 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
- **Les coûts des raids et WE peuvent encore varier en fonction du nombre de participants et des gardiens ...**

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.

