














































PROGRAMME SKI DE RANDONNEE/ALPINISME CMC

2023 2024

| Vend 10 novembre 19h30 | Soirée du ski de rando/alpi | Antibes magasin CHULLANKA |
|--|---|---|
| <p>Novembre</p>  | <p>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.</p> | <p>A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET  </p> |
| | <p>Sorties de type initiation ou remise en forme</p>  | <p>Gérard, Jérôme, Nicolas et ... </p> |
| Début novembre | <p>Opération DVA BEACH et utilisation d'Iphigénie Organisée par Jérôme et autres cadres ...</p> | <p>Dunes de sable plage de Mandelieu De plus amples informations à venir ...</p> |
| | | |
| <p>Fin novembre Avant l'ouverture des stations de ski</p> | <p>Sortie ski de rando en station Auron ou Isola 2000</p>  | <p>Remontées en peau de phoques et descentes sur les pistes, hors-piste si possible ...</p> |
| | | |
| <p>Décembre</p>  | <p>Sorties à la journée (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.  ET  </p> |
| | <p>Sorties de type initiation ou remise en forme</p>  | <p>Gérard, Jérôme, Nicolas et ... </p> |
| <p>Samedi 9 décembre NOUVEAU : voltige au CMC !</p> | <p>Sortie Station à ISOLA 2000 Virages sautés – pente raide Encadrement : Patrick Pollet CMC</p> | <p>Matin ski libre et après midi cours. Inscriptions 10 PLACES : mcgaliani83@gmail.com</p> |
| 16 et 17 décembre | <p>WE ESTENC</p>   | <p>La Cantonnière 54€ ou 57€ si chambre A régler sur place au gîte + conso.   10 places Philippe, Marie, Gérard Inscriptions : mcgaliani83@mail.com</p> |
| <p>Fin d'année : 30, 31, 1^{er} janvier</p> <p>ANNULE</p> | <p>MINI SEJOUR / JOUR DE L'AN En cours d'élaboration ...</p>   <p>ANNULE</p> | <p>Recherche du lieu ...  </p> |

| | | |
|---|--|--|
| <p>Janvier</p>  | <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.  ET</p> |
| | <p>Sorties de type initiation ou remise en forme </p> | <p>Gérard, Jérôme, Nicolas et ... </p> |
| | | |
| <p>Samedi 13 janvier NOUVEAU : voltige au CMC !</p> | <p>Sortie Station à ISOLA 2000 Virages sautés – pente raide Encadrement : Patrick Pollet CMC</p> | <p>Matin ski libre et après midi cours. Inscriptions 10 PLACES : mccgaliani83@gmail.com</p> |
| <p>Vendredi 19 - 20 et 21 janvier</p> | <p>WE COLMARS-LES-ALPES 3 jours </p> | <p>Gîte La Citadelle : gîte autonomie  Phil, Marie Inscriptions : 10 places 72€ (2 nuitées) Virement bancaire. mccgaliani83@gmail.com</p> |
| <p>Samedi 27 janvier</p> | <p>Sortie de nuit tous niveaux  Ski de rando, raquettes, ou ... à pieds !</p> | <p>Route des vins du Cheiron  Montée au sommet du Cheiron encadrée par des initiateurs</p> |
| <p>Du samedi 27 janvier au samedi 3 février</p> | <p>Raid ARAVIS  En étoile</p> | <p>Gîte Les Mésanges à Thônes  12 places : 355€ environ 3 Cadres : Ludo - Gil - Patrice Inscriptions : Ludo ludovic.jourdan13@wanadoo.fr</p> |
| | | |
| <p>Février</p>  | <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 et classiques.</p> | <p>A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.  ET</p> |
| | <p>Sorties de type initiation ou remise en forme </p> | <p>Gérard, Jérôme, Nicolas et ... </p> |
| <p>Samedi 10 et 11 février</p> | <p>WE 2 jours </p> | <p>Casterino Cadres : Philippe et Marie et ... 10 places : 55€ la DP règlement sur place.</p> |

| | | |
|---|---|---|
| <p>Du dimanche 25 au samedi 2 mars (vacances scolaires première semaine)</p> | <p><u>Raid en Clarée</u> Tours et détours en vallée de la Clarée  <u>Raid semi itinérant sur 4 refuges</u> Dénivelés positifs entre 800 et 950m</p> | <p>Refuge Buffère 2 nuits, refuge des Drayères 1 nuit, refuge Laval 2 nuits, refuge Ricou 1 nuit.  8 places Coût : 400€ à confirmer 2 cadres : Gérard, Marie Inscriptions : Marie mcgaliani83@gmail.com</p> |
| <p>Du dimanche 3 mars au samedi 9 mars (vacances scolaires deuxième semaine)</p> | <p><u>Raid BENEVOLO</u>  En étoile</p> | <p>Refuge Benevolo 12 places : 460€ environ ... 3 Cadres : Ludo - Gil - Patrice Inscriptions : Ludo ludovic.jourdan13@wanadoo.fr</p> |
| | | |
| <p>Mars </p> | <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.  ET</p> |
| | <p><u>Sorties de type initiation ou remise en forme</u> </p> | <p>Gérard, Jérôme, Nicolas et ... </p> |
| <p>Semaine du 18 au 23 mars</p> | <p><u>Raid glaciaire facile</u> <u>Traversée des glaciers de la Vanoise</u> Itinérant</p> | <p>8 places 2 cadres : Gérard et Marie Cout 400€ environ Inscriptions : Gérard Gerard.krauss@mail.com</p> |
| <p>Du jeudi 28 au dimanche 31 mars</p> | <p><u>Les vallons de la Meije</u> </p> | <p>9 places 3 Cadres : Ludo - Gil – Patrice 260€ environ hors forfaits ... Inscriptions : Ludo ludovic.jourdan13@wanadoo.fr </p> |
| <p>A définir en mars</p> | <p>WE COLMARS-LES-ALPES 3 jours  La Grande Séolane Ski alpinisme</p> | <p>Gîte : La Citadelle  Phil, Marie Si 10 personnes : 65€ environ (virement bancaire) Inscriptions : mcgaliani83@gmail.com</p> |
| <p>Avril </p> | <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.  ET</p> |
| | <p><u>Sorties de type initiation ou faible dénivelé</u> </p> | <p>Gérard, Jérôme, Nicolas. </p> |

| | | |
|--|--|---|
| Semaine du 20 au 27 avril | <p align="center"><u>Raid glaciaire *</u> <u>itinérant</u></p>  <p align="center">Ski alpinisme Dénivelés positifs entre 1000 et 2000m</p> <p align="center">Raid en cours d'élaboration</p> | <p>Massif du Mont Blanc</p>  <p>3 Cadres : Ger, Philippe, Gérard. Marie mais en participante. Coût non chiffré mais 450€ ou 500€ 8 places Inscriptions: Marie mcgaliani83@gmail.com</p> |
| Mai | <p><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.</p> | <p>A définir Voir forum site CMC. Parution de la sortie 48h avant. Inscriptions par mail auprès de l'organisateur.</p>  ET  |
| <p>Du jeudi 9 au dimanche 12 mai</p> <p>Avec deux grands points d'interrogation ??</p> | <p align="center"><u>Mini raid *</u> <u>GRAND PARADIS</u></p>  | <p>Refuge Chabot et V Emmanuel II</p>  <p>Cadres : Ger, Philippe, Marie, Ludo, Gérard 10 places Inscriptions : mcgaliani83@gmail.com</p> |
| <p>Samedi 18 19 20 mai (Pentecôte) Avec un grand point d'interrogation ?</p> | <p align="center"><u>WE BOUSSIEYAS</u> <u>Sur 2 ou 3 jours ...</u></p>  | <p>A définir</p>  <p>Phil, Marie et ... Inscription 12 places mcgaliani83@gmail.com</p> |

* 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 entrainement physique. Entre 800 et 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.



Section ski de rando/alpinisme loisir affiliée FFCAM