



# Ski de Randonnée, Ski Alpinisme

## Une pratique montagnarde de la montagne.



*Quel plaisir de flotter sur des pentes immaculées, mais j'observe toutes les règles de sécurité*

### Je débute

Je pratique le ski sur piste (stem minimum absolu)  
Je n'ai pas de cours spécifiques mais les courses de début de saison sont prévues courtes et faciles  
Je participe obligatoirement à la journée « Arva » de début janvier

### Je suis autonome

Je peux m'inscrire à toutes les sorties prévues au programme.  
Je me renseigne auprès du chef de course du niveau de la sortie et des conditions de neige.



# Ski de Randonnée, Ski Alpinisme

## Organisation de l'activité

Les sorties sont proposées chaque dimanche, voire sur un WE complet.  
Le programme précise :  
le lieu de la sortie,  
le niveau,  
le nom et le contact du responsable.

## Encadrement

L'encadrement est assuré par les membres bénévoles du Club dont les coordonnées figurent dans le programme.

Le responsable de la sortie ajustera le programme en fonction des conditions de neige et de l'annonce météo.

## Débutants :

*Il n'y a pas de cours spécifiques mais les courses de début de saison sont prévues courtes et faciles pour une remise en jambe en douceur.*

*Une initiation peut être développée à cette occasion*

*Le stem est le minimum absolu.*

*Se souvenir que « passer en toutes circonstances reste l'essentiel ».*

*Début janvier, journée « Dva » obligatoire qui propose la révision du maniement de l'appareil, débutant comme aguerri.*

## Infos pratiques

### Lieux des sorties

Les sorties sont organisées principalement dans le 04 et le 05 ; ces deux départements offrent un gisement important de courses très variées.

### La journée proprement dite

L'heure et le lieu de rendez-vous pour le départ sont fixés par le responsable.

Pendant la course, le groupe restera compact si les conditions le permettent ; le chef de course indiquera le cas échéant les distances entre skieurs à respecter, à la montée comme à la descente.

Chacun aura vérifié préalablement et personnellement son matériel, propre comme prêté ou loué.

*Le triptyque DVA-pelle-sonde est indispensable pour chacun, et leur maniement aussi bien sûr.*

### Matériel

Le club peut prêter : ski-couteau-peau, DVA-pelle-sonde (coût modique).

Les participants peuvent également louer tout ou partie du matériel auprès de loueurs spécialisés, lorsque cela est possible.

### Contacts

Marco ROSSO :  
Mail : mar.ros@free.fr  
Le vendredi soir de 18 à 19h30 au  
04 92 31 07 07

### Trouver l'info

Après des responsables de l'activité  
Sur le site:  
<http://cafdehauteprovence.ffcam.fr>

Au secrétariat les vendredis soir

### S'inscrire à une sortie

L'inscription sur le cahier dédié est obligatoire.  
De plus, il est conseillé :  
. de rencontrer le responsable de la sortie à la permanence du vendredi précédent  
. d'appeler le responsable la veille de la sortie en cas de doute sur la météo, ou de désistement

### Les activités connexes

La pratique du ski alpin en station permettra aux techniques de descente douteuses ou aléatoires de développer et parfaire celle-ci mais aussi d'être plus à l'aise dans des neiges pas toujours « de rêve ».

Il est rappelé ici que la pratique du hors-piste en station se pratique strictement au bord des pistes balisées et sécurisées.