



GROUPE MONTAGNE HIVER JEUNE & ADULTES

OBJECTIF = Faire découvrir les activités alpinisme et ski de randonnée, ski hors piste, dans le Cantal ou le Sancy, aux membres du club AME 15.

Public = Les débutants sont les bienvenus. Le niveau demandé en ski est « piste rouge ». Les jeunes à partir de 12 ans sont conviés.

Encadrement = David Vigouroux Aspirant Guide hte Montagne, gérant de la société MURMUR&NATURE. Si l'effectif est important un co encadrant sera présent.

Tarif : 4 Demi jrs et une journée = 80 € / à partir de 10 pers le tarif est pour tous de 70 €).

Précision : Le programme est indicatif, suivant les conditions les contenus pourront évoluer.

Matériel : Location matériel possible et prêt encouragé entre les membres. Pour les chaussures alpinisme : une paire de chaussure de randonnée montantes peuvent faire l'affaire avec une paire de guêtres pour les initiations cascade de glace et cramponnage.

Inscription auprès de David Vigouroux = david.vigouroux794@orange.fr ou Philippe Sémeteys = philippe.semeteys@wanadoo.fr

Programme prévisionnel :

15 Décembre Matin = Ecole de neige, glace : cramponnage, assurage en neige et glace. = contenu du **passport jaune alpinisme** qui pourra être validé à cet occasion. Si possible, tous ces apprentissages seront effectués au cours de l'ascension d'un sommet.

22 décembre Matin si neige (sinon, report 23 février) = Ski de randonnée avec initiation à la recherche ARVA. Ascension d'un sommet. Apprentissage de la trace à la montée.

12 et 13 Janvier = Cantal Cimes. Ces deux journées sont l'occasion de confirmer ses connaissances. *Il est fortement encouragé d'être bénévole sur la manifestation = pas de frais d'inscription et profitez de l'intérieur des conseils des autres bénévoles aguerris et des pros mobilisés.*

19 Janvier matin : Ski de randonnée avec initiation à la recherche ARVA. Ascension d'un sommet. Apprentissage de la trace à la montée ou Ski Hors Piste
Dans la semaine, une soirée où apprentissage de la confection d'un « road book » préparatoire à la sortie.
Approche notamment avec les remontées mécaniques du lioran = découverte des hors pistes locaux (Chamalières, Enval, l'Arpon...). Apprentissage = La trace à la descente. L'assurage sur de petites portions.

27 / 28 Janvier = Fortement recommandé Mont Dore y Cimes. *Inscription en sus, inscrivez vous sur le site web crffme auvergne.*

9 Février Matin = Couloir de neige et glace (les approches pourront se faire en ski de randonnée). Apprentissage = gravir un couloir neige et glace en s'assurant. Le descendre également en rappel...il est possible si les conditions le permettent que nous abordions le ski de pente raide !

23 Février Matin (si 22 décembre annulé) = Ski Hors Piste
Dans la semaine, une soirée où apprentissage de la confection d'un « road book » préparatoire à la sortie.
Approche notamment avec les remontées mécaniques du lioran = découverte des hors pistes locaux (Chamalières, Enval, l'Arpon...). Apprentissage = La trace à la descente. L'assurage sur de petites portions.

2 Mars Journée : ski hors piste (ou alpinisme si conditions trop dangereuses) au Mont Dore. Sancy. Forfait en sus.

Ensuite un raid à ski est prévu comme l'an passé...



GROUPE MONTAGNE HIVER JEUNE & ADULTES

FICHE INSCRIPTION

NOM

PRENOM

Age :

N°Licence

CAF ou FFME

EXPERIENCE (Liste de course sommaire ou et passeport escalade ou alpinisme) :

NIVEAU SKI :

NIVEAU ESCALADE :

MATERIEL PERSONNEL (rouge obligatoire) =

Possibilité de prêt ou location pour le reste

Baudrier

Casque

Descendeur

Chaussures cramponnables (modèle rando rigide ok)

Crampons

Piolet classique

Piolet cascade

Ski de randonnée/ peau/ Chaussures

Arva (Dva)