

## Cycle d'initiation au ski de randonnée 2022

Ce cycle d'initiation s'adresse à des skieurs de piste confirmés, souhaitant découvrir la pratique du ski de randonnée et pouvoir s'y adonner ensuite dans le cadre des sorties collectives ou de manière autonome. Il est ouvert à toutes les personnes débutantes en ski de randonnée et qui souhaitent acquérir les bases dans cette discipline.



### Les objectifs du cycle

L'objectif principal de ce cycle pédagogique est de sensibiliser les participants aux différents aspects du ski de randonnée : apprendre à utiliser son matériel et un DVA (détecteur de Victime d'Avalanche), s'initier à la cartographie, à la nivologie, au choix d'un itinéraire, etc. Le deuxième objectif est de réaliser de belles courses dans différents massifs des Alpes du Nord avec un groupe dynamique pour passer de bons moments en montagne.



### Les prérequis

- Un bon niveau de ski de piste est demandé.
- Le ski de randonnée étant également un sport exigeant, une bonne forme physique (et notamment une bonne endurance) est nécessaire.

**Une réunion de présentation/organisation aura lieu le lundi 13 décembre à 19h au club.**

Nombre maximum de participants : **8**

### Responsables : Michel Poncy et Marie – Noëlle Roux

Inscriptions et renseignements dès à présent auprès de Marie – Noëlle ROUX 06 33 88 69 22 [marino57@numericable.fr](mailto:marino57@numericable.fr) ou Michel Poncy 06 75 34 35 23 [poncy@free.fr](mailto:poncy@free.fr)

Le cycle comprend une réunion d'information au club, une séance d'initiation à la recherche DVA, trois sorties de difficulté croissante et un week-end en montagne pour terminer le cycle.

**Dimanche 16 Janvier** : Pic Saint Michel (1966 m – Vercors). Dénivelé : 700 m.

**Dimanche 30 Janvier** : Pointe d'Andey (1877 m – Aravis). Dénivelé : 830 m.

**Dimanche 13 Février** : Epaulé d'Outray (1906 m – Beaufortain). Dénivelé : 880 m.

**Samedi 6 et Dimanche 7 Mars** : montée au refuge des aiguilles d'Arves et aiguille de l'épaisseur (Arves – 3230 m). Dénivelé : 970 m.