

# CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2024 - 2025



|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Activité :                     | Ski de randonnée et ski-alpinisme   |
| Période (trimestre et année) : | 2024 – 2025   |
| Personne à contacter           | Marie– Noëlle ROUX - <a href="mailto:marinoroux57@gmail.com">marinoroux57@gmail.com</a> |

| Dates  | Massif                             | Nom de la course (altitude)  | Niveau     | Dénivelé    | Encadrants                         | Co-encadrants Bénévoles |
|--|------------------------------------|--|------------|-------------|------------------------------------|-------------------------|
| Jeudi 21 novembre à 18.30                          | Parc de Lacroix-Laval              | Entrainement DVA en nocturne – 18 places   |            |             | Bernard<br>François<br>Sébastien   |                         |
| Samedi 23 novembre à 9.00                          | Parc de Lacroix-Laval              | Matinée – 24 places dont 1 groupe débutants Initiation   |            |             | Marie-Noëlle<br>Thierry            | Fred<br>Christophe      |
| Samedi 30 nov et Dimanche 1 <sup>er</sup> décembre | Domaine des Ménuires - Val Thorens | <b>Sous réserve de neige : montée hors domaine / descente piste</b><br>Gîte, Hôtel ou Airbnb en dernière minute<br>5 participants (ou 8 si Cedric est présent) | 2.3<br>max | 1 400 m max | Sébastien<br>Cédric (sous réserve) | Fred                    |
| Jeudi 5 décembre à 20.00                           | Salle Moulin Carron-Dardilly       | Réunion de préparation du cycle d'initiation   |            |             | Marie-Noëlle                       |                         |
| Jeudi 12 décembre                                  | Arves                              | Pointe d'Emy   | 2.3        | 1180        | Bernard                            | Fred                    |
| Samedi 14 décembre                                 | Maurienne                          | Cime du Lancheton depuis Montdenis   | 2.1        | 900 m       | François<br>Thierry                |                         |
| Dimanche 15 décembre                               | Lauzière                           | Rocher Sarvatan (2510 m)<br>ou Roc Rouge (2375 m)  | 2.3<br>3.2 | 1000 m      | Cédric                             |                         |

# CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2024 - 2025

|                                    |                               |  |   |                  |                                |            |
|------------------------------------|-------------------------------|--|---|------------------|--------------------------------|------------|
| Jeudi 19 décembre                  | Belledonne                    | Col de l'Aigleton  | 2.1   | 1 178 m          | Bernard<br>François            | Frédéric   |
| Sam 27/Dim 28 décembre             | Grandes<br>Rousses -<br>Arves | <b>Week-end au refuge des aiguilles d'Arves<br/>(non gardé)</b><br>Crêtes d'Argentière (2900 m)<br>Tricotage autour du Col du Matou (3090 m) | 3.2<br>3.1  | 1230 m<br>1100 m | Cédric                         |            |
| <b>Vacances scolaires de Noël</b>  |                               | <b>Toutes zones</b>  | <b>Du samedi 21 décembre au lundi 6 janvier matin</b> |                  |                                |            |
| Sam 4 ou Dimanche 5<br>janvier     | Belledonne                    | Crête de la Marmottane (2650 m)  | 2.2   | 1000 m           | Cédric                         | Christophe |
| Sam 11/Dim 12 janvier              | Maurienne                     | <b>Week-end N°1 cycle Progression vallée des<br/>Villards</b>  | 2.2 à<br>3.1  |                  | François<br>Bernard<br>Thierry | -          |
| Dimanche 12 janvier                |                               | <b>Sortie initiation n°1</b>   | 2.1   | 800 m            | Marie-Noëlle                   | Frédéric   |
| Jeudi 16 Janvier                   | Salle ?                       | Formation NA 1 pour 25 skieurs non<br>débutants (Priorité aux nouveaux du cycle<br>Progression)  |   |                  | François<br>Bernard<br>Thierry | -          |
| Jeudi 16 janvier                   |                               | Sortie facile Mise en jambes   | 2.1   | 800 à 900 m      | Marie-Noëlle                   |            |
| Samedi 18 Janvier                  | Beaufortain                   | Rocher des Enclaves  | 2.1   | 1250 m           | Thierry Cottin                 | Frédéric   |
| Sam 25/Dim 26 janvier              | Lauzière                      | <b>Week-end n°2 Cycle Progression en<br/>Lauzière.</b>   | 2.2 à<br>3.1  |                  | François<br>Bernard<br>Thierry | -          |
| Vendredi 24 au Lundi 27<br>janvier | Thabor                        | <b>4 jours et 3 nuits en refuge gardé</b> : Terre<br>Rouge + I Re Maggi<br>8 participants  | 3.1<br>max  | Max 1600 m       | Sébastien<br>Cédric            | Frédéric   |

# CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2024 - 2025

|                                       |                         |  |            |   |                                     |            |
|---------------------------------------|-------------------------|--|------------|---|-------------------------------------|------------|
| Dimanche 26 janvier                   |                         | <b>Sortie initiation n°2</b>   | 2.1        | 800 m                                   | Marie-Noëlle                        | Christophe |
| Jeudi 30 janvier au samedi 01 février | Beaufortain Nord        | <b>Séjour en étoile, en gîte de groupe</b><br>3 jours et 2 nuits<br>Groupe de 8 avec 2 niveaux possibles                   | 2.1 à 3.2  | J1 800 à 1000m<br>J2 et J3 1000 à 1200m | Bernard<br>Marie-Noëlle             | Fred       |
| Samedi 1er février                    | Belledonne              | Ferrouillet, pointe centrale Sud (2580 m), et Brèche de Roche fendue (2580 m)  | 2.3        | 1300 m                                  | Thierry<br>Cédric                   |            |
| Mercredi 4 février                    | Lauzière                | Col François depuis Celliers   | 2.1        | 1145 m                                  | François                            | Fred       |
| <b>Vacances scolaires d'hiver</b>     |                         | <b>Zone B : du samedi 8 février au dimanche 23 février</b><br><b>Zone A Lyon : du samedi 22 février au dimanche 9 mars</b> |            |   |                                     |            |
| Dimanche 9 février                    |                         | <b>Sortie Initiation n°3</b>   |            | 900 m                                   | Marie-Noëlle<br>Thierry             |            |
| Dimanche 9 février                    | Beaufortain             | Le Grand Chatelet épaule sud (2530 m)  | 2.3        | 1150 m                                  | François<br>Cédric                  |            |
| Merc 12 et jeudi 13 février           |                         | 2 sorties faciles avec nuit en gîte  | 2.1 à 2.2  | J1 800 m<br>J2 1000 m                   | Marie-Noëlle Roux                   |            |
| Jeudi 13 et vendredi 14 février       | Belledonne              | <b>Séjour au Gite La Martinette</b><br>5 participants  | 3.1<br>max | 2 000 m max                             | Sébastien                           | Frédéric   |
| Sam 15 et Dimanche 16 février         | Grandes Rousses - Arves | <b>Week-end au refuge du Goléon</b><br>Roche du Vallon (2500 m)<br>Aig. Centrale de la Saussaz (3360 m)                    | 3.1        | 1300 m                                  | Cédric                              | Christophe |
| Jeudi 20 février à 20 heures          |                         | Soirée formation « Bases de la nivo-carto » pour le cycle initiation   |            |   | Marie-Noëlle                        |            |
| Sam 22/Dim 23 février                 |                         | <b>Week-end Cycle Initiation</b><br>2 groupes de niveau  | 2.1 à 2.3  | 900 à 1200 m                            | Marie-Noëlle<br>Sébastien<br>Cédric | Frédéric   |

# CAF de l'OUEST LYONNAIS - PROGRAMME DES SORTIES 2024 - 2025

|  |                    |  |              |                      |                                  |            |
|--|--------------------|--|--------------|----------------------|----------------------------------|------------|
| Dim 23 au Vend 28 février                    | Queyras            | Séjour en gîte à Abriès – 6 jours, 5 nuits   |              |                      | Bernard<br>Thierry<br>François   | –          |
| Sam 1/Dimanche 2 mars                        | Beaufortain        | Week-end au refuge de la Coire<br>Mont Coin (2540 m)<br>Pointe de Combe Bénite (2575 m)  | 2.1 à<br>2.3 | 1300 m Max           | Cédric                           | Christophe |
| Lundi 3 au jeudi 6 mars                      | Beaufortain        | Circuit Beaufortain – 4 jours, 3 nuits en<br>refuge et gîte  | 2.2 à<br>3.1 | 1 000 m à<br>1 400 m | Marie-Noëlle                     |            |
| Sam 15/Dim 16 mars                           |                    | Cycle Progression - Week-end n°3 au départ<br>de Valmeinier  |              |                      | Bernard<br>Thierry<br>François   | –          |
| Sam 22/Dim 23 mars                           | En projet          | Week-end réservé « encadrants »<br>Cohésion et perfectionnement  |              |                      | Tous                             | Tous       |
| Sam 29/Dim 30 mars                           |                    | Week-end mixte ouvert aux<br>participants en fin de Cycle Initiation   |              |                      | Marie-Noëlle                     | Frédéric   |
| Jeudi 3 au Dimanche 6 avril                  |                    | Mini raid glacière en Vanoise  | 2.2 à<br>3.1 | 1000 à 1300 m        | Bernard<br>Thierry               |            |
| <b>Vacances scolaires de printemps</b>       |                    | <b>Zone B : du samedi 5 avril au lundi 21 avril (Pâques)</b><br><b>Zone A Lyon : du samedi 19 avril (Pâques) au dimanche 4 mai</b> |              |                      |                                  |            |
| Du 20/21 au 25 avril 2025 (+<br>ou – 1 jour) | Haute<br>Maurienne | Séjour au refuge d'Ambin (gardé) : 5 à 6<br>jours  | 2.3 à<br>3.1 | 1000 à 1200m         | François Berne<br>Thierry Cottin |            |

*Une sortie programmée le dimanche pourra être avancée au samedi selon les conditions nivo – météo, et inversement une sortie programmée le samedi pourra être proposée le dimanche, ceci le jeudi précédant la sortie.*