club alpin francais
Lyon Villeurbanne
Section Ouest Lyonnais

Cycle d'initiation au ski de randonnée 2025

Ce cycle d'initiation s'adresse à des skieurs de piste confirmés, souhaitant découvrir la pratique du ski de randonnée et la poursuivre ensuite dans le cadre de sorties collectives ou de manière autonome. Il est ouvert à toutes les personnes (quasi) débutantes en ski de randonnée et souhaitant en acquérir les bases.

Les objectifs du cycle

L'objectif principal est d'apprendre à utiliser son matériel et un DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), de maîtriser les gestes techniques de base, de se frotter aux conditions d'une vraie course à ski, avec une sensibilisation aux éléments à prendre en compte dans une pratique autonome : la cartographie, la nivologie, la météo, le choix d'un itinéraire, etc. L'objectif secondaire est de réaliser de jolies courses avec un groupe motivé pour passer de bons moments en montagne.

Les prérequis

- Un bon niveau de ski de piste (maîtrise de sa vitesse et de sa trajectoire) ; et un début d'expérience en ski hors-piste, si possible
- Le ski de randonnée étant un sport exigeant, une bonne forme physique est absolument nécessaire
- S'agissant d'un cycle avec une logique de progression, **la présence des participants à toutes les activités est requise.**

Responsable : Marie-Noëlle Roux. Tel : 06 33 88 69 22
marinoroux57@gmail.com

Inscriptions et renseignements directement auprès d'elle - 12 participants maximum

Coûts : adhésion préalable au CAF de l'Ouest Lyonnais + covoiturage (environ 35€/sortie) + 1 nuit en refuge (environ 50€) +/- location du matériel individuel (le club prêtera le DVA à 15€ pour tout le cycle)

Le cycle comprend :

- Une ½ journée pour la prise en mains du DVA le **samedi 23 novembre après-midi**
- Une réunion de présentation du cycle le **jeudi 5 décembre** à 20 heures (à Dardilly ou Ecully)
- Trois sorties à la journée de difficulté croissante :

Dimanche 12 Janvier : 700 mètres de dénivelé maximum
Dimanche 26 Janvier et **Dimanche 9 Février** : entre 700 et 1000 mètres de dénivelé, suivant les capacités du groupe

- Une soirée de formation sur la carto et la nivologie le **jeudi 20 février** à 20 heures
- **Samedi 22 et dimanche 23 février :** week-end avec nuit en refuge, 2 courses et des exercices en grandeur réelle sur le terrain
- Une réunion de bilan en mars (date à définir avec le groupe)

Nota : les dates seront respectées tant que les conditions nivo-météo le permettront, mais il peut arriver qu'une sortie doive être décalée pour des raisons de sécurité.