

# PROGRAMME HIVER 2025

## Les inscriptions démarrent le mercredi 11 décembre 2024 à 13h00

- A partir de cette date, vous pourrez remplir le formulaire pour sélectionner les dates auxquelles vous souhaitez participer en utilisant le lien ci-dessous, il vous est possible de revenir sur le formulaire pour faire des modifications.
- Le formulaire sera accessible jusqu'au mercredi 18 décembre 13h00, au-delà de cette date, toute inscription ou modification de date devra se faire par mail auprès du responsable de la sortie.

<https://forms.gle/bdsiWnPXyzUGUHK9>

## Réunion Teams pour répondre aux questions

- Une session **Teams** sera ouverte à partir de **13h00** pour répondre à vos questions, ATTENTION les inscriptions ne se feront que par le formulaire ci-dessus

[Lien TEAMS 11/12/2024 13H](#)

(Audio seul au 01 78 41 47 96 code 173 352 910#)

## Sommaire :

- [Le Fonctionnement du club](#)
- [Les Formations](#)
- [Le Ski de randonnée](#)
- [Tarifs](#)

## Le fonctionnement du club

### Prépa

Chaque responsable organisera avant la sortie (si besoin) une permanence avec les participants (probablement en virtuel)

Ce sera l'occasion de visualiser la trace proposée, de poser des questions, de faire le point sur le matériel nécessaire. Si vous avez besoin exceptionnellement de matériel technique, le responsable de sortie s'organisera pour récupérer le matériel et vous le transmettre au départ de la sortie, il sera rendu en fin de sortie.



### Inscriptions

Pour les inscriptions vous pouvez contacter directement les responsables de sortie mentionnés dans ce programme.

2 étapes sont à prévoir :

- Création de votre compte InterCE : [ici](#)
- Inscription à l'InterCE en choisissant votre PASS : [ici](#)

Pour l'activité Montagne : Ayant et Ouvrant Droit : Pass BRONZE 19€  
Extérieur : Pass BRONZE 29€

Ce tarif correspond à un pass monoactivité pour l'activité Montagne ; si vous souhaitez participer à d'autres activités de l'InterCE, vous devrez vous acquitter d'un pass multiactivités.

**Le pass est exigé à l'inscription et ne sera pas remboursé en cas de désistement.**



## Tarifs Sorties

### Coût des sorties :

Les prix représentent le coût de l'encadrant, partagé entre les participants.

Coût variable à ajouter pour chaque sortie : transport, hébergement, remontées mécaniques des participants + du guide à partager.

### Cotisation/inscription AD+OD :

Pour l'activité Montagne, au minimum un Pass Bronze monoactivité est nécessaire :

Ayant droit : 19€

Extérieurs /Retraités : 29€

Se rapprocher de votre CSE pour la prise en charge du pass et des participations aux sorties.

÷

Facturation via le système de l'InterCE.

### Désistements/Annulations :

Le coût de la sortie reste dû si le désistement est annoncé par le participant moins de **30 jours avant la sortie**.

Exception : la sortie ne sera pas facturée si le participant ou le club trouve un remplaçant (nouvel inscrit ou en liste d'attente).

L'encadrant professionnel décide du maintien/annulation de la sortie en fonction des conditions météo, la sortie n'est pas facturée seulement si elle est annulée par le professionnel encadrant.

## Transport

**Transport :** Le transport se fera avec utilisation des voitures personnelles, le partage des frais de route se fera au sein de chaque groupe lors de la sortie.

## Matériel

**Matériel :** Le club ne fait plus de prêt de matériel de sécurité à la saison. A titre exceptionnel seulement (sortie découverte, besoin technique particulier sur 1 sortie...) le club peut vous prêter le matériel de sécurité individuel (DVA/Pelle/Sonde, casques, crampons, piolets, cordes ...), dans ce cas vous devrez faire part de votre besoin au responsable de la sortie 15 jours avant la sortie, il vous remettra le matériel en début de sortie et le récupérera en fin de sortie.



## Santé

**Santé :** L'InterCE et la Section engagent fortement tous les participants à vérifier avec leur médecin, avant la première sortie, qu'ils ne présentent pas de contre-indications médicales à la pratique de la montagne, en particulier en altitude.



## Contacts

### Contacts Club :

Josée	<a href="mailto:Josee.auber@hotmail.com">Josee.auber@hotmail.com</a>	06 72 99 21 96
Anne	<a href="mailto:anne.desbrieres@orange.fr">anne.desbrieres@orange.fr</a>	06 25 51 37 57
Murielle	<a href="mailto:murielle.igier@gmail.com">murielle.igier@gmail.com</a>	06 11 99 52 87
Denis	<a href="mailto:denis.flaven@wanadoo.fr">denis.flaven@wanadoo.fr</a>	06 82 74 43 46
Pascal	<a href="mailto:pascal.bordenave@free.fr">pascal.bordenave@free.fr</a>	06 35 54 88 92
Michaël	<a href="mailto:michael.trehoust@hpe.com">michael.trehoust@hpe.com</a>	06 72 99 33 03
Julien	<a href="mailto:mourier.julien@gmail.com">mourier.julien@gmail.com</a>	06 20 92 29 72
Karim	<a href="mailto:karim.wackenheim@hpe.com">karim.wackenheim@hpe.com</a>	06 72 99 31 13

# Les Formations

## Nivologie et gestion du risque d'avalanche

### Être capable de se déplacer en sécurité en milieu enneigé

Formation dispensée par un guide de haute montagne de l'ANENA. Cette formation s'adresse à tous ceux qui souhaitent acquérir une certaine autonomie au sein d'un groupe et une meilleure capacité de lecture de la montagne hivernale pour leur pratique du ski de randonnée en sécurité.

#### Prérequis

Être autonome en randonnée à skis en terrain montagne de difficulté moyenne (niveau S2). Avoir des bases en cartographie (savoir lire une carte) et en sauvetage avalanche (savoir mener une recherche simple de victime d'avalanche avec DVA, sonde, pelle).

#### Journée

Dimanche 12 janvier 2025

6 personnes, 76 € (\*)

Guide : Sébastien Escande, Contact Club : Anne Desbrières

(\*) par personne hors frais d'inscription



## DVA

### Formation utilisation Détecteur Victimes d'Avalanches (DVA) et gestion d'un accident d'avalanche.

La formation est fortement recommandée à tous les participants, n'oubliez pas que vous comptez sur les autres pour vous retrouver en cas d'avalanche mais aussi que les autres comptent sur vous pour les retrouver.

Objectifs :

- maîtriser l'utilisation du matériel de secours DVA-Sonde-Pelle, les méthodes de recherche, de localisation et de dégagement d'une victime ensevelie.
- maîtriser l'organisation d'un sauvetage avalanche en autonomie, et certaines méthodes de recherche en situation complexe (multi-ensevelissement,...).

#### Journée

Dimanche 26 janvier 2025

16 personnes, 10 € (\*)

Contact Club : Denis Flaven

(\*) par personne hors frais d'inscription



## Cours de Ski Toutes Neiges

### Pour être à l'aise sur tous types de neige

Public visé : les skieurs qui hésitent à se lancer dans le ski de rando à cause de leur niveau de ski hors-piste et/ou randonneurs qui veulent progresser en toutes neiges.

1 demi-journée (3 heures) à Prapoutel Les 7 Laux encadrée par un moniteur de ski.

Prérequis : être à l'aise en ski de piste

#### Journée

Samedi 25 janvier 2025

6 personnes : 39€ par jour + Forfait (\*)

Contact Club : Murielle Igier

(\*) par personne hors frais d'inscription



# Ski de Randonnée

## Découverte

Vos premières sorties de ski de rando pour...**DECOUVRIR...**

Il faudra sans doute louer votre matériel.

Encadrement par les initiateurs du club.

Journée	Contact/Encadrants
Dimanche 16 mars 2025	Michaël +

6 personnes ; 10€ la journée\*

(\* ) par personne hors frais d'inscription



## Cool 1000

Des randos sympas sans engagement à la montée ou à la descente.

Dénivelé max : 1000m

2 cycles tout au long de la saison.

Prérequis : Montée : être capable de faire 800m de dénivelé à ski en début de saison (1000m à pied en 3h)

Descente : savoir skier, virages basiques ou conversion en toutes neiges.

Journée	WE 2 jours	WE 3 jours
<b>1000 A</b>		
Guide : Gaétan Boyer		
Contact Club : Pascal Bordenave		
Samedi 18 janvier 2025	Vendredi 14 février 2025	Vendredi 4 avril 2025
Dimanche 2 février 2025	Samedi 15 février 2025	Samedi 5 avril 2025
	Samedi 15 mars 2025	Dimanche 6 avril 2025
	Dimanche 16 mars 2025	
<b>1000 B</b>		
Guide : Aurélien Roche		
Contact Club : Anne Desbrières (*) ou Josée Auber (**)		
*Samedi 11 janvier 2025	** Samedi 29 mars 2025	
**Dimanche 16 février 2025	Dimanche 30 mars 2025	
*Dimanche 9 mars 2025		
**Samedi 12 avril 2025		

8 personnes, 55€ la journée (\*).

(\* ) par personne hors frais d'inscription



## Evasion 1200

De belles randos avec préparation et conduite de course, physiquement et techniquement très abordables.  
Dénivelé max : 1200m

Pré requis : être capable de faire 1000m de dénivelé à ski en début de saison (équivalent 1200m à pied en 3h30), Conversions maîtrisées.  
Descente : Expérience toutes neiges, pente maxi 35°  
2 cycles de 4 sorties d'une journée + 1 weekend de 3 jours commun aux deux cycles



Journée		WE 3 jours	
<b>1200 A</b>			
Guide : Antoine Boyrie Contact Club : Denis Flaven			
Dimanche 5 janvier 2025		Samedi 5 avril 2025	
Samedi 18 janvier 2025		Dimanche 6 avril 2025	
Dimanche 9 mars 2025		Lundi 7 avril 2025	
Dimanche 16 mars 2025			

Journée		WE 3 jours	
<b>1200 B</b>			
Guide : Samuel Blanc Contact Club : Karim Wackenheim			
Dimanche 19 janvier 2025		<u>Un seul groupe 1200 A+B</u>	
Dimanche 9 février 2025		Samedi 5 avril 2025	
Dimanche 9 mars 2025		Dimanche 6 avril 2025	
Dimanche 23 mars 2025		Lundi 7 avril 2025	

8 personnes **55€ la journée (\*)**.  
(\* ) par personne hors frais d'inscription

## Evasion 1400

Des randos plus longues, sans rechercher la pente, mais sans s'interdire quelques passages techniques si l'itinéraire l'exige

Pré requis : être capable de faire 1200m de dénivelé à ski en début de saison (équivalent 1400m à pied en 4h), Conversions, marche avec ski sur le dos + crampons.  
Descente : à l'aise sur tout terrain, pente maxi 35° (40° court)  
1 cycle de 4 sorties + 1 week-end de 3 jours



Journée		WE 3 jours	
Samedi 11 janvier 2025		Vendredi 28 mars 2025	
Samedi 25 janvier 2025		Samedi 29 mars 2025	
Samedi 8 février 2025		Dimanche 30 mars 2025	
Samedi 22 mars 2025			

8 personnes, **55€ la journée (\*)**.  
Guide : Marc Vanpé, Contact Club : Michaël Tréhoust  
(\* ) par personne hors frais d'inscription

## Raid Hiver

4 jours de randonnée à skis au cœur du massif des Aravis avec nuitées en refuge, gîte et chalet d'alpage au cœur des montagnes.

Une traversée qui emprunte plutôt des secteurs sauvages de ce chaînon, en dehors des combes classiques dominant la Clusaz, qui resteront une option alternative si les conditions sont trop complexes.

Difficultés : bonne forme physique et très bon niveau de ski requis. Massif escarpé et parcours demandant de bonnes conditions, le maintien du raid sera confirmé quelques jours avant, d'autres options seront possibles dans le secteur. Maîtrise des techniques de cramponnage requise.



### Raid 4 jours

Vendredi 14 février 2025  
Samedi 15 février 2025  
Dimanche 16 février 2025  
Lundi 17 février 2025

6 personnes – Prix (\*) : 304€ + hébergement (60€/nuit en ½ pension) et transports

Guide : Sébastien Escande, Contact Club : Julien Mourier

Topo ci-joint

(\*) par personne hors frais d'inscription

## Raid Prin- temps

5 jours de randonnée à skis à caractère alpine, haut en altitude, au cœur d'un massif glaciaire suisse.

Le guide propose 3 options comparables à discuter avec les participants, en fonction des conditions. Il sera probablement nécessaire de partir la veille pour se rapprocher.

- Option 1 : Tour de la Bernina, 4000 le plus oriental des Alpes
- Option 2 : Coeur d'Oberland, au pays du plus grand glacier d'Europe
- Option 3 : Couronne impériale de Zinal (Nord-Sud), dans le Valais

Difficulté : Quelques passages techniques et des glaciers crevassés. Dénivelés positifs journaliers de 1200m max environ. Parcours en altitude, souvent glaciaire, nécessitant une maîtrise des techniques de cramponnage. Il existe souvent des sommets optionnels plus ou moins difficiles en alpi.

Matériel : Matériel classique de ski de randonnée et de sécurité, matériel glaciaire (baudrier, piolet léger, crampons, corde). Nuitées

: En gîtes et refuges gardés



### Raid 5 jours

Lundi 14 avril 2025  
Mardi 15 avril 2025  
Mercredi 16 avril 2025  
Jeudi 17 avril 2025  
Vendredi 18 avril 2025

6 personnes – Prix : 380€ (\*) + hébergement (60€/nuit en ½ pension) et transports

Guide : Marc Vanpé, Contact Club : Karim Wackenheim

Topo ci-joint

(\*) par personne hors frais d'inscription