



Hiver – Printemps 2011

Découvrir et apprendre pour accéder à l'autonomie

Les activités

- **Grand Ski**
- **Ski de randonnée**
- **Alpinisme (même en hiver) / Cascades de glace**
- **Escalade (en salle pendant l'hiver)**
- **Canyon / Spéléo**

Grand Ski



NEW

Grand Ski - Apprentissage

Dans le cadre du club ski

3 samedis consécutifs pour progresser:

- Skier en poudreuse,
- utiliser un ARVA (Appareil de Recherche des Victimes d'Avalanche)
- découvrir les hors pistes insolites des 7 Laux

Idéal pour pouvoir ensuite sortir sereinement en ski de rando

8, 15, 22 janvier (Session I) ; 29 janvier, 5 et 12 février (Session II) ; 19, 26 Mars et 2 avril (Session III)

Contact: Fred Tordo (frederic.tordo@hp.com – 04 76 14 50 03)

Grand Ski - Réalisation

- 3 sorties, à la journée:
 - Vendredi 28 janvier (Huez - Sabla/pyramide)
 - Jeudi 10 février (tbd)
 - Jeudi 31 mars (La Graves - Chirouze)
 - 6 personnes ; (47/42 € + remontées mécaniques)
 - Contact club: Christophe Pouliquen

Ski de randonnée



Découverte du ski de rando

- Votre première sortie de ski de rando
- Choisissez votre date : dimanche 16 janvier ou dimanche 6 février
- Encadrement : les initiateurs du club
- 8 personnes, c'est gratuit !
(mais il faudra sans doute de vous louer du matériel)
- Contact: Denis Flaven / JM Bourgit

Ski de rando initiation

- 1 cycle de 4 sorties
- Objectif : découvrir le ski de rando; apprivoiser le matériel et les conditions ; être autonome dans un groupe.
- Dates : voir calendrier – début le 13 février
- 8 personnes; 35/32 € la journée;
- Encadrement : Seb Escande
- Contact club: Myriam Bodelle / JM Bourgit

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Ski de rando cool

- 1 cycle de 4 sorties + 1 week end de 2 jours
- Objectif : poursuivre la découverte du ski de rando en se faisant plaisir, sur des itinéraires autorisant un niveau de ski minimum.
- Dates : voir calendrier – début le 22 janvier
- 8 personnes ; 35/32 € la journée;
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club: Pascal Bordenave

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Ski de rando transition

- 1 cycle de 4 sorties + 1 weekend de 3 jours
- Objectif : Approfondir la découverte du ski de rando en se faisant plaisir; Préparation et conduite de course; Dénivelé max 1500m.
- Dates : voir calendrier – début le 29 janvier
- 8 personnes ; 35/32 € la journée
- Encadrement : Seb Escande
- Contact club: Myriam Bodelle / Denis Flaven

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Ski de rando évolution

- 1 cycle de 4 sorties et un weekend de 3 jours
- Objectif : plus d'autonomie pour le choix d'une course, sa préparation et sa conduite sur le terrain. Acquérir de l'expérience en se faisant plaisir;
- Dates : voir calendrier, début le 9 janvier
- 8 personnes ; 35/32 € la journée
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club: JM Bourgit

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Ski de rando Technique

- Objectif : emmener un plus petit groupe sur un itinéraire plus technique et plus engagé
- Date : 21 avril (obj: Enfetchores)
- 4 personnes ; 70/63 €
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club: Christophe Pouliquen



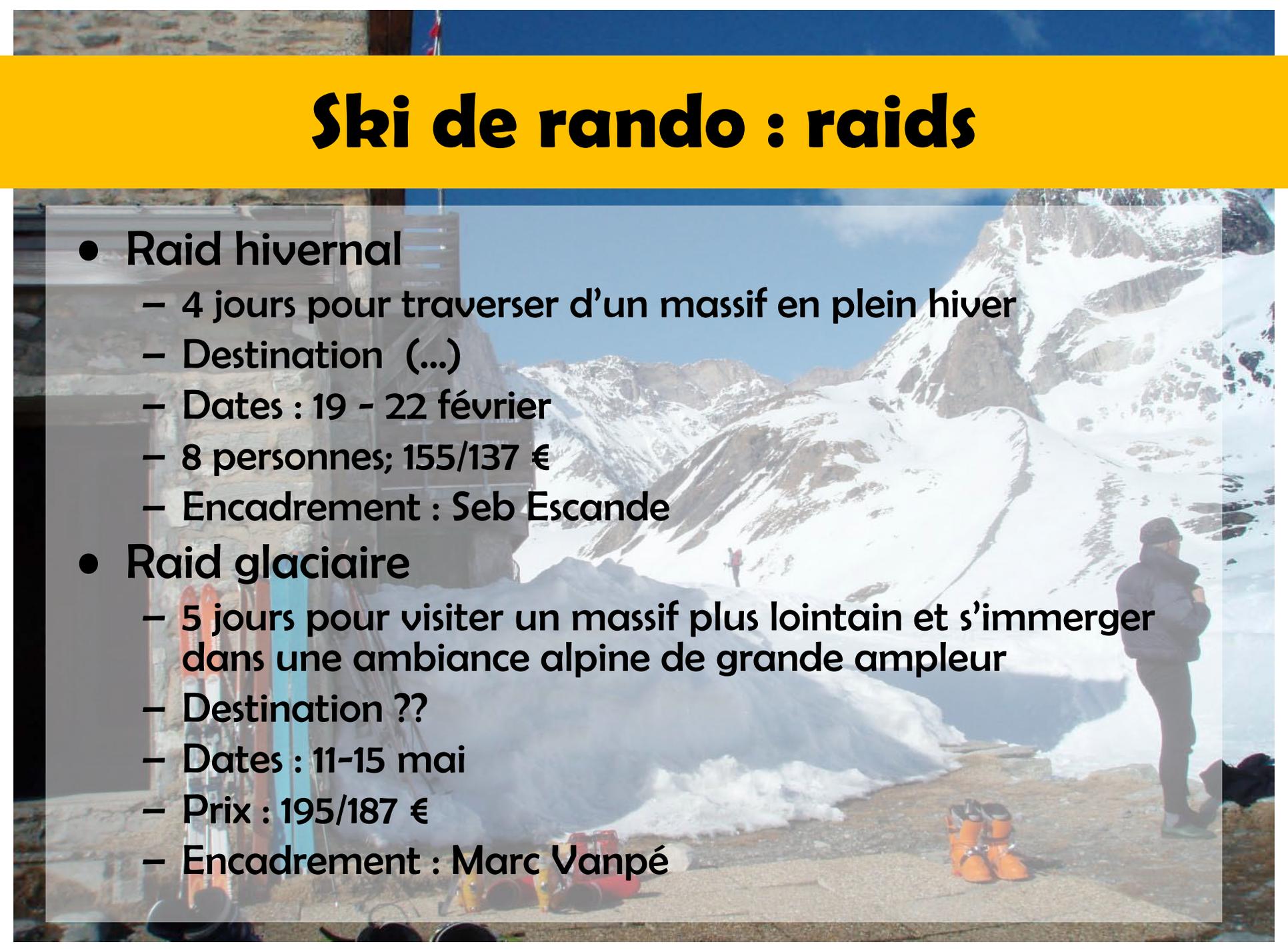
Ski de rando : raids

- **Raid hivernal**

- 4 jours pour traverser d'un massif en plein hiver
- Destination (...)
- Dates : 19 - 22 février
- 8 personnes; 155/137 €
- Encadrement : Seb Escande

- **Raid glaciaire**

- 5 jours pour visiter un massif plus lointain et s'immerger dans une ambiance alpine de grande ampleur
- Destination ??
- Dates : 11-15 mai
- Prix : 195/187 €
- Encadrement : Marc Vanpé



Stage « Conduite de course »

- Objectif: plus d'autonomie pour préparer-conduire une sortie ou participer à la prise de décision au sein d'un groupe
- 3 jours alternant théorie et pratique sur le terrain (cartographie, nivologie, prise de décision)
- Dates: 18-20 mars 2010
- 6 personnes ; 155/140 €
- Encadrement : Sébastien Escande

Conference – Nivologie

Soirée animée par Sebastien Escande, Guide de Haute Montagne formateur ANENA (l'Association Nationale d'Étude de la Neige et des)

- Quelles neiges pour quelles météos
- Les différents types d'avalanches
- Mécanismes des avalanches de plaques
- Les situations caractéristiques d'instabilité



Mardi 25 janvier – 19h30 – Salle Calypso

Entrée gratuite

La conférence s'adresse à tous les pratiquants de la montagne en hiver, pas de pre-requis.



Alpi - Cascade

Alpinisme hivernal

- 3 sorties d'une journée
 - Objectif : réaliser une course inédite dans l'ambiance hivernale
 - Initiation: 14 janvier, 5 février (4 personnes, 70/63 €)
 - Réalisation: 20 janvier (3 personnes, 93/84 €)
 - Encadrement : Sébastien Escande
 - Contact Club: Josée Auber

Cascades de glace

- 2 sorties
- Objectif : apprendre à progresser en sécurité pour réaliser une cascade de plusieurs longueurs
 - Dates : 13 janvier, 27 janvier
 - 4 personnes; (93/84 € la journée)
 - Encadrement : Marc Vanpé
 - Contact Club: Josée Auber

Escalade



Escalade - Indoor

- Tous les Mercredi soirs, grimpe à EV2 (jour pair) ou EV3 (jour impair)
- Stages intensifs (en cours) : bloc et perfectionnement
- Stages (à venir) Bloc et Perfectionnement :
 - Objectif: développer la gestuelle, la prise de décision...
 - Date/tarif: 6 séances à partir du 12 janvier – 79€
- Réchap:
 - Objectif: acquérir les techniques de sécurité pour les grandes voies (mouflage, remontée sur corde...)
 - Date/Tarif: ½ journée le 12 mars – 15€
- Contact Club : Daniel Farge

Escalade - Outdoor (printemps)

– Initiation grande voie :

- Objectif: apprendre les techniques de base pour grimper en grande voie (encordement, relais, progression)
- Date/tarif : 1/2 journée au printemps – 26€

– Réalisation d'une grande voie

- Objectif: escalade d'une grande paroi (Presles, Mont Aiguille, Ecrins...)
- Date/tarif: 1 journée au printemps – 65€

– Contact Club : Daniel Farge

A person wearing a black wetsuit and an orange helmet is navigating a narrow canyon. The water is a vibrant green color. The person is positioned in the center of the frame, surrounded by large, grey, textured rock formations. A yellow object, possibly a buoy or a piece of equipment, is visible in the water near the person. The scene is dimly lit, suggesting an underground or shaded environment.

Canyon - Spéléo

En pratique

- **Prix :**
 - Les prix représentent le cout de l'encadrant, partager entre les participants (10% de participation du CE pour les ayant droits HP)
 - Ajouter aux prix : transport, hébergement, remontées mécaniques
 - Facturation via le CE, possibilité de payer jusqu'à 90% avec son Joker CE.

- **Inscription :**
 - au club avant de s'inscrire aux sorties (dossier d'inscription + 10 €)
 - aux sorties lors des permanences du mercredi
 - au CE pour les extérieurs (30 €)
 - **En cas de désistement de dernière minute (moins de 2 semaines) la sortie reste due, sauf si on trouve un remplaçant**

- **Transport: minibus ; assurance CE pour voitures individuelles**

Comment nous contacter

Permanence le mercredi midi

- En salle Maritza à 13h
- Pourquoi ? Pour s'inscrire aux activités, acheter des cartes (EV, A.Blok), emprunter et ramener le matos, discuter avec les collègues, chercher des infos pour le prochain week-end...

Contacts club

Josee.auber@hp.com – 04 76 14 11 93

Myriam.bodelle@hp.com – 04 76 14 40 98

Christophe.pouliquen@hp.com – 04 76 14 55 88

Daniel.farge@hp.com – 04 76 14 10 68

Denis.flaven@wanadoo.fr –

Georges.aureau@hp.com – 04 76 14 18 90

Jean-michel.bourgit@hp.com – 04 76 14 69 43

Pascal.bordenave@hp.com – 04 76 14 41 47

Le site du club

<http://montagnehp.free.fr>