



Hiver – Printemps 2014

Découvrir et apprendre pour accéder à l'autonomie

Le fonctionnement du club

● Tarifs

- Les prix représentent le coût de l'encadrant, partagé entre les participants (10% de participation du CE pour les ayant droits HP)
- Coût variable à ajouter pour chaque sortie : transport, hébergement, remontées mécaniques des participants + guide à partager
- Facturation via le système du CE, possibilité de payer jusqu'à 90% avec son Joker CE

● Inscription aux sorties lors des permanences du mercredi

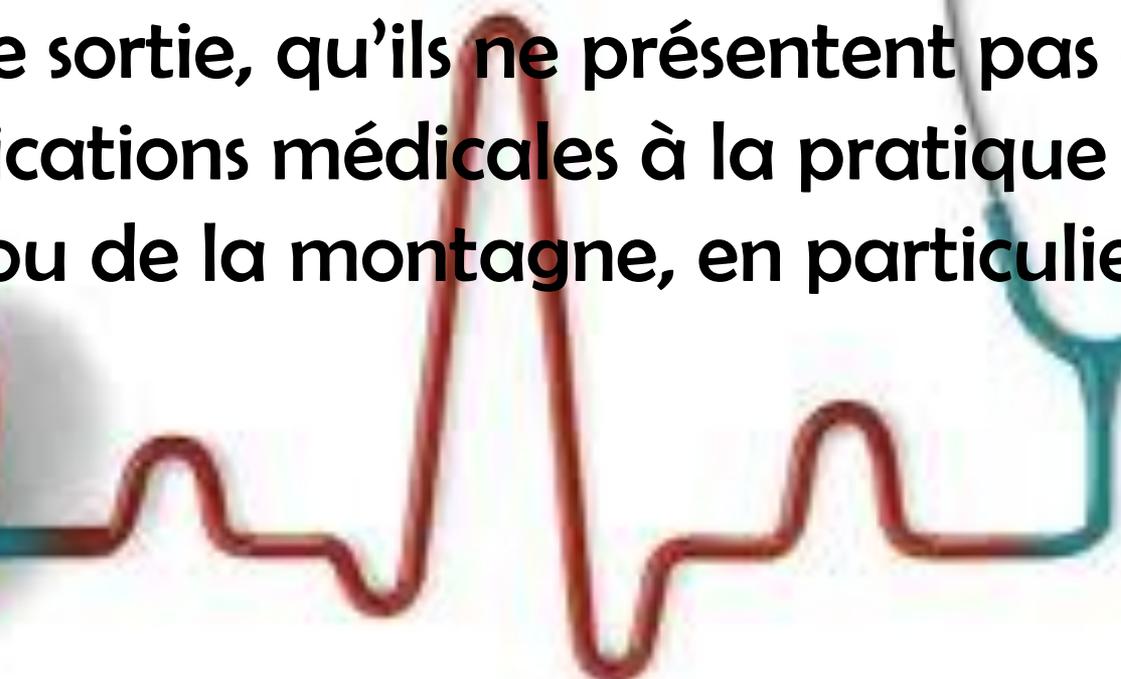
- au club avant de s'inscrire aux sorties (dossier d'inscription + 10 €)
- au CE pour les extérieurs (60 €)
- **En cas de désistement de dernière minute (moins de 2 semaines) la sortie reste due, sauf si on trouve un remplaçant**

● Transport: minibus ; assurance CE pour voitures individuelles

● Matériel: à récupérer le mercredi à la permanence qui précède la sortie, à rendre le mercredi qui suit la sortie

Rappel : le sport demande certaines précautions

L'AS 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 l'escalade ou de la montagne, en particulier en altitude.



Comment nous contacter

Permanence tous les mercredi

- En salle Marytza 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

Anne.bavazzano@hp.com 04 76 14 51 01

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

Didborie@free.fr

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>

Les activités



- Escalade (en salle pendant l'hiver)
- Grand Ski
- Ski de randonnée
- Alpinisme (même en hiver)

Escalade



Escalade - Indoor

- Tous les Mardi et Jeudi soirs, grimpe à EV2 (jours pairs) ou EV3 (jours impairs)
- Stage d'initiation: (Octobre)
 - Initiation à la sécurité (Module de Base)
- Séance Vidéo: (Décembre/Janvier)
 - Analyse de la gestuelle et des points à travailler à partir de la vidéo
 - 2 séances encadrées par le club avec débriefe individualisé
- Stages de perfectionnement : (Février/Mars)
 - A confirmer en fonction de la demande (sondage en cours)
 - Perfectionnement: pour grimpeurs dans le 5 souhaitant progresser techniquement
 - Performance: pour grimpeurs dans le 6 ou + souhaitant une approche originale et encadrée pour passer un nouveau cap de performance.
 - Autres possibilités: apprendre l'assurage dynamique, utiliser le bloc dans un objectif de performance, vaincre ses appréhensions avec la PNL...
- Contact Club : Daniel Farge / Olivier Barry

Grand Ski



Grand Ski

- **Un Objectif: tour de Haute Tarentaise (Tignes-La Plagne-Les Arcs)**
- **6 personnes**
- **Encadrement / date / tarif à définir**
- **Si vous êtes intéressé(e), contacter Christophe Pouliquen**

Ski de randonnée



Découverte du ski de rando

- Vos premières sorties de ski de rando
- 2 dates au choix:
 - samedi 18 janvier
 - dimanche 26 janvier
- Encadrement : les initiateurs du club
- 8 personnes, c'est gratuit (sauf transport)
(mais il faudra sans doute louer votre matériel)
- Contact: Pascal Bordenave/ JM Bourgit

Ski de rando Pique-Nique

- 3 sorties indépendantes
- Objectif : des sorties avec peu de dénivelé, sur des itinéraires autorisant un niveau de ski minimum (dénivelé ~de 600 à 800m)
- Pré requis: savoir chausser des skis et être motivé
- Dates : voir calendrier – début le 16 février
- 8 personnes
- 15 € la journée
- Encadrement : Les initiateurs du club
- Contact club: Jean-Michel Bourgit

Récupération matériel et Préparation des sorties le mercredi

Ski de rando cool

- 1 cycle de 4 sorties + 1 week-end de 2 jours
- Objectif : Des randos sympas sans trop d'engagement à la montée ou à la descente.
- Pré requis:
 - 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 toute neige .
- Dates : voir calendrier – début le 11 janvier
- 8 personnes
- 38/42€ la journée
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club: Pascal Bordenave

Récupération matériel et Préparation des sorties le mercredi

Ski de rando transition

- 1 cycles de 4 sorties
- Objectif : De belles randos avec préparation et conduite de course, physiquement et techniquement très abordables.
- Pré requis
 - Montée 1000m en début de saison ; max 1200m
 - Descente : Expérience toute neige; pente maxi 35°
- Dates : voir calendrier – début le 12 janvier
- 8 personnes
- 38/42 € la journée
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club: Anne Bavazzano

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Ski de rando transition +

- 1 cycle de 4 sorties
- Objectif : des rando plus longues, sans rechercher la pente, mais sans s'interdire quelques passages techniques si l'itinéraire l'exige.
- Pré requis:
 - Montée: 1400m en début de saison
 - Descente: à l'aise tout terrain
- Dates : voir le calendrier (démarrage le 18 janvier)
- 8 personnes – tarif 38/42€
- Encadrement : Seb Escande
- Contact club : Didier Borie

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

Weekend Transition(s)

- 1 sortie de 3 jours
- Objectif : regrouper les cycles transitions pour une boucle sur l'envers du mont Blanc (Saleina? En partant de Chamonix)
- Pré requis:
 - Montée: Enchaîner entre 1000 et 1200m plusieurs jours consécutifs
 - Descente: à l'aise tout terrain
- Dates : 19-20-21 avril
- 8 personnes – tarif 114+/126+€ le weekend
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club : Denis Flaven

Objectif 4500: Dom de Mischabel

- 1 jour de préparation et 1 weekend de 3 jours
- Objectif : skier un + de 4000m dans un environnement grandiose
- Pré requis:
 - Montée: enchaîner 1500m plusieurs jours consécutifs; Techniques alpines de base
 - Descente: à l'aise tout terrain
- Dates : 6 avril et 16-17-18 mai
- 6 personnes – tarif 50/56 € la journée et 150+/168+€ le weekend
- Encadrement : Seb Escande
- Contact club : Denis Flaven

Ski de rando : raids

- **Raid hivernal**

- 4 jours pour la traversée d'un massif en plein hiver; Dénivelés ~ 1500m/j
- Destination: Mercantour-Vallée des merveilles
- Dates : 20 - 23 février
- 8 personnes – 152+/168+€
- Encadrement : Seb Escande

- **Raid printanier**

- 4 jours pour visiter un massif; Dénivelés 1000 a 1200m/j
- Destination: Cerces/Thabor
- Dates : 20 au 23 mars
- 8 personnes: Prix : 152+/168+ €
- Encadrement : Marc Vanpé

Formation DVA

Objectifs:

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

Formation animée par 2 membres de l'ANENA (l'Association Nationale d'Étude de la Neige et des **Avalanches**)



15 décembre

Coût : 36/40 €

A person in winter climbing gear is ascending a steep, icy mountain face. The climber is wearing a blue helmet, a dark jacket, and yellow boots. They are using a rope and ice climbing equipment. The background shows a dark, rocky mountain slope under a clear sky.

Alpinisme hivernal

Alpinisme hivernal

- 4 sorties d'une journée
- Objectif : réaliser une course inédite dans l'ambiance hivernale
- Initiation: vendredi 10 et 31 janvier (4 personnes, 75/83 € la sortie)
- Réalisation: vendredi 14 et 28 février (3 personnes, 100/111 € la journée)
- Encadrement : Sébastien Escande / Marc Vanpé (coencadrant Olivier Chatel le 28/02)
- Contact Club: Josée Auber



**Merci,
Et maintenant,
les inscriptions sont ouvertes !**

janv-14										févr-14										mars-14																			
Ski					Alpi Escalade					Ski					Alpi Escalade					Ski					Alpi Escalade														
Decouverte Ski de Rando	Cycle Rando Pic Nic	Cycle rando Cool	Cycle Rando Transition	Cycle Rando Transition +	Cycle Objectif 4500	Raid Hivernal	Raid Glaciaire	Grand Ski	formation DVA	Alpinisme Hivernal	Escalade cours	Decouverte Ski de Rando	Cycle Rando Pic Nic	Cycle rando Cool	Cycle Rando Transition	Cycle Rando Transition +	Cycle Objectif 4500	Raid Hivernal	Raid Glaciaire	Grand Ski	formation DVA	Alpinisme Hivernal	Escalade cours	Decouverte Ski de Rando	Cycle Rando Pic Nic	Cycle rando Cool	Cycle Rando Transition	Cycle Rando Transition +	Cycle Objectif 4500	Raid Hivernal	Raid Glaciaire	Grand Ski	formation DVA	Alpinisme Hivernal	Escalade cours				
mer 1												sam 1				M	S								sam 1					S									
jeu 2												dim 2				M									dim 2		C												
ven 3												lun 3													lun 3														
sam 4												mar 4													mar 4														
dim 5												mer 5													mer 5														
lun 6												jeu 6													jeu 6														
mar 7												ven 7													ven 7														
mer 8												sam 8													sam 8														
jeu 9												dim 9													dim 9														
ven 10											S	lun 10													lun 10														
sam 11		M										mar 11													mar 11														
dim 12			M									mer 12													mer 12														
lun 13												jeu 13													jeu 13														
mar 14												ven 14											S		ven 14														
mer 15												sam 15												sam 15															
jeu 16												dim 16	C												dim 16			M											
ven 17												lun 17													lun 17														
sam 18				S								mar 18													mar 18														
dim 19	C											mer 19													mer 19														
lun 20												jeu 20							S						jeu 20										M				
mar 21												ven 21							S						ven 21										M				
mer 22												sam 22		M					S						sam 22		C								M				
jeu 23												dim 23							S						dim 23										M				
ven 24												lun 24													lun 24														
sam 25												mar 25													mar 25														
dim 26	C											mer 26													mer 26														
lun 27												jeu 27													jeu 27														
mar 28												ven 28											M		ven 28														
mer 29																									mer 29			M											
jeu 30																									jeu 30														
ven 31											S														ven 31														

avr-14	mai-14
---------------	---------------

	Ski							Alpi								Ski							Alpi																	
	Decouverte Ski de Rando	Cycle Rando Pic Nic	Cycle rando Cool	Cycle Rando Transition	Cycle Rando Transition +	Cycle Objectif 4500	Raid Hivernal	Raid Glaciaire	Grand Ski	formation DVA	Alpinisme Hivernal	Escalade cours		Decouverte Ski de Rando	Cycle Rando Pic Nic	Cycle rando Cool	Cycle Rando Transition	Cycle Rando Transition +	Cycle Objectif 4500	Raid Hivernal	Raid Glaciaire	Grand Ski	formation DVA	Alpinisme Hivernal	Escalade cours		Decouverte Ski de Rando	Cycle Rando Pic Nic	Cycle rando Cool	Cycle Rando Transition	Cycle Rando Transition +	Cycle Objectif 4500	Raid Hivernal	Raid Glaciaire	Grand Ski	formation DVA	Alpinisme Hivernal	Escalade cours		
mar 1													jeu 1																											
mer 2													ven 2																											
jeu 3													sam 3																											
ven 4													dim 4																											
sam 5				M	S								lun 5																											
dim 6						S							mar 6																											
lun 7													mer 7																											
mar 8													jeu 8																											
mer 9													ven 9																											
jeu 10													sam 10																											
ven 11													dim 11																											
sam 12		C	M										lun 12																											
dim 13			M										mar 13																											
lun 14													mer 14																											
mar 15													jeu 15																											
mer 16													ven 16						S																					
jeu 17													sam 17						S																					
ven 18													dim 18						S																					
sam 19				M									lun 19																											
dim 20				M									mar 20																											
lun 21				M									mer 21																											
mar 22													jeu 22																											
mer 23													ven 23																											
jeu 24													sam 24																											
ven 25													dim 25																											
sam 26													lun 26																											
dim 27													mar 27																											
lun 28													mer 28																											
mar 29													jeu 29																											
mer 30													ven 30																											
													sam 31																											

Encadrement:	
Sebastien Escande	S
Marc Vanpé	M
Club	C