



## **Hiver – Printemps 2015**

**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 + du 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**

## ● 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

<a href="mailto:Josee.auber@orange.fr">Josee.auber@orange.fr</a>	06 72 99 21 96
<a href="mailto:Myriam.bodelle@hp.com">Myriam.bodelle@hp.com</a>	04 80 32 14 15
<a href="mailto:Anne.bavazzano@hp.com">Anne.bavazzano@hp.com</a>	04 80 32 08 62
<a href="mailto:Christophe.pouliquen@hp.com">Christophe.pouliquen@hp.com</a>	06 72 99 21 47
<a href="mailto:Daniel.farge@hp.com">Daniel.farge@hp.com</a>	04 80 32 14 04
<a href="mailto:Denis.flaven@wanadoo.fr">Denis.flaven@wanadoo.fr</a>	06 82 74 43 46
<a href="mailto:Didborie@free.fr">Didborie@free.fr</a>	06 85 11 61 68
<a href="mailto:Jean-michel.bourgit@hp.com">Jean-michel.bourgit@hp.com</a>	04 80 32 08 16
<a href="mailto:Pascal.bordenave@hp.com">Pascal.bordenave@hp.com</a>	06 35 54 88 92
<a href="mailto:Xavier.taillemite@hp.com">Xavier.taillemite@hp.com</a>	06 72 99 14 05

## Le site du club

<http://montagnehp.free.fr>

# Les activités



- **Ski toutes neiges - Nouveau**
- **Ski de randonnée**
- **Alpinisme** (même en hiver)
- **Escalade** (en salle pendant l'hiver)

# Ski toutes neiges

- 1 pack de 2 demi-journées successives
- Objectif : Etre à l'aise sur tous types de neige
- Public visé : les skieurs qui appréhendent le hors piste
- Pré requis: à l'aise en ski de piste
- Dates : le Samedi 10 et 17 Janvier
- 6 personnes
- 54/60€ le pack + Forfait des 7 Laux
- Encadrement : Reyglisse (<http://reyglisse.fr>)
- Contact club: [Xavier Taillemite](#)



Nouveau  
2015

# Ski de randonnée



# Découverte du ski de rando

- 
- A group of people are seen skiing on a snowy mountain slope. The scene is bright and sunny, with snow-covered ground and some evergreen trees in the background. The skiers are wearing winter gear and using poles. The overall atmosphere is one of outdoor recreation in a mountainous region.
- Vos premières sorties de ski de rando
  - 2 dates au choix:
    - Dimanche 18 janvier
    - Samedi 31 janvier
  - Encadrement : les initiateurs du club
  - 8 personnes, **c'est gratuit** (sauf transport)  
(mais il faudra sans doute louer votre matériel)
  - Contact: [Pascal Bordenave](#) / [Jean-Michel Bourgit](#)

# Ski de rando Initiation

- 1 cycle de 3 journées
- 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 dimanche 8 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 samedi 24 janvier
- 8 personnes
- 39/43€ la journée
- Encadrement : Gaëtan Boyer
- Contact club: [Pascal Bordenave](#)

Récupération matériel et Préparation des sorties le mercredi

# Ski de rando transition

- 2 cycles de 4 sorties + 1 week-end de 3 jours – 1 cycle sur le samedi, 1 cycle sur le dimanche
- Objectif : De belles randos avec préparation et conduite de course, physiquement et techniquement très abordables. WE final : [Le grand tour de la Bessanèse](#)
- Pré requis
  - Montée 1000m en début de saison ; max 1200m
  - Descente : Expérience toute neige; pente maxi 35°
- Dates : voir calendrier – début les 31 janvier et 1<sup>er</sup> février
- 8 personnes
- 39/43 € la journée – le week-end de 3 jours 116/129€
- Encadrement : Seb Escande (Samedi) - Marc Vanpé (Dimanche)
- Contact club: [Christophe Pouliquen](#) (Samedi) – [Denis Flaven](#) (Dimanche)

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

# Ski de rando Evo

- 1 cycle de 4 sorties + 1 week-end de 3 jours
- Objectif : des rando plus longues, sans rechercher la pente, mais sans s'interdire quelques passages techniques si l'itinéraire l'exige. WE final : tour de la Meije
- Pré requis:
  - Montée: 1400m en début de saison
  - Descente: à l'aise tout terrain
- Dates : voir le calendrier (démarrage le dimanche 11janvier)
- 8 personnes – tarif 39/43€ – le week-end de 3 jours 116/129€
- Encadrement : Marc Vanpé
- Contact club : [Didier Borie](#)

Préparation des sorties le mercredi midi ou le jeudi soir

# Ski de rando : raid hivernal

- 
- 4 jours dans le Piedmont Italien au départ du col de l'Arche
  - Dénivelés ~ 1500m/j
  - Dates : jeudi 19 au dimanche 22 février
  - 8 personnes – Prix : 154/171€
  - Encadrement : Marc Vanpé – Resp. Club : [Anne Bavazzano](#)

# Ski de rando Chamonix Zermatt

- 7 jours avec sommets et sans liaison taxi
  - Dénivelés d'environ 1500m/j
  - Dates : lundi 4 au dimanche 10 mai 2015
  - 8 personnes
  - Prévoir un budget total de 850€ environ
    - Journées guide: 270/300€
    - Logistique & hébergement: 550€
  - Encadrement : Seb Escande – Resp. Club : [Denis Flaven](#)



# 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**)



**Dimanche 14 décembre**

Coût : 36/40 €

Resp. Club : [Myriam Bodelle](#)

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 gaiters. 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 30 janvier & vendredi 6 février (4 personnes, 68/75 € la sortie)
- Réalisation: dimanche 18 janvier et 22 février (3 personnes, 90/100 € la journée)
- Encadrement : Sébastien Escande / Gaëtan Boyer (Co-encadrant Olivier Chatel les dimanches)
- Contact Club: [Josée Auber](#)

# Escalade - Indoor



# Escalade - Indoor

Tous les Mardi et Jeudi soirs, grimpe à EV2 (semaines paires) ou EV3 (semaines impaires)

**Stage d'initiation: Décembre**

Initiation à la sécurité - Module de Base

**Séance Vidéo: Janvier**

Analyse de la gestuelle et des points à travailler à partir de la vidéo  
2 séances encadrées par le club avec débrief individualisé

**Stages de perfectionnement : Février/Mars**

A confirmer en fonction de la demande

- 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](#)

A scenic view of a snowy mountain range under a clear blue sky. The foreground shows a snow-covered slope with numerous ski tracks. The background features more snow-capped peaks and ridges.

**Merci !**

**Prenez le temps de découvrir le calendrier  
et  
venez vous inscrire à la permanence du  
Club salle Marytsa au foyer à partir de  
mercredi 26 novembre, 13h**

# Week-end transition

## Le grand tour de la Bessanèse

1. Montée au refuge des Evettes avec un ticket randonneur (ts du Vallonet puis du Moulinet) et l'ascension de l'Ouille Mouta, la traversée de ce sommet offre des vues impressionnantes sur les glacier nord de l'Albaron D+ 600 m
2. Traversée par la Porte d'Italie (à côté de la Selle de l'Albaron) vers le refuge Gastaldi, un belle descente dans un coin sauvage! D+ 1000 m
3. Traversée du col d'Arnes puis ascension de la pointe Marie, belle descente très skiante sur la vallée d'Avérolle puis on pousse des Vincendières jusqu'à Bessans! D+ 800 m mais un peu distance

Des refuges gardés et confortables

# Chamonix-Zermatt

- J1 Gd Montets – col du Chardonnet – Gde Lui – nuit cabane de l'A neuve. D+ 1250 m
- J2 Descente à La Fouly dans le Val Ferret puis remontée au col au sud de la Pointe de la Fouly puis traversée sur le Mont Telliers (2951 m), descente par la combe de Drône sur Bg St Bernard, nuit au gîte du Plan du Jeu (2073 m). D+ 1500 m en 3 fois, de la distance.
- J3 Traversée du Mt Vélan (3726 m ) par le glacier du Prox et le couloir ouest, descente VN jusqu'au col des Chamois, bascule en Italie sur le bivouac Savoie (2671 m, tout neuf, bien équipé) D+ 1650 m
- J4 Montée en Balcon sous les Aiguilles de Valsorey pour rejoindre le glacier du By et le col de l'Amiante (3300 m), descente versant Suisse puis crochet par la face nord de Tête Blanche (3418 m), descente et remontée sur la cabane Chanrion D+ 1000 m en 3 fois

## Option 7 jours

- J5 Remontée du glacier d'Otemma puis vers le Gd Bachen (3679 m) puis bascule en Italie, en Valpeline, jonction sur la Comba d'Oren (par le couloir du m<sup>^</sup>me nom) puis descente sauvage sur le gîte de Prarayer (2010 m) D+ 1300 m, de la distance...
- J6 Ascension de l'épaule de la Dent d'Heresn (4000 m), nuit au refuge Aosta (2781 m) D+ 2000 m
- J7 Traversion de la Tête de Valpeline (3798 m), descente sur Zermatt. D+ 1000 m

## Option 6 jours

- J5 Remontée du glacier d'Otemma puis vers le Gd Bachen (3679 m) puis bascule en Italie, en Valpeline, jonction sur la Comba d'Oren (par le couloir du m<sup>^</sup>me nom), remontée au ref. Nacamulli. D+ 1500 m
- J6 Epaule ouest du Mont Brulé '(3400 m) puis descente nord par la combe de la Vierge sur le glacier d'Arolla puis du très classique (col du Mt Brulé/Tête de Valpeline jusqu'à Zermatt. D+ 1500 m, possibilité de raccourcir à 1200 m