



LE SKI DE RANDONNEE

Inscriptions / frais

Les préinscriptions sont faites dès que possible par téléphone ou mail auprès de l'organisateur(s), avant la date limite du programme.

Le respect de cette date est impératif quand il faut réserver en refuge.

Les membres du club sont prioritaires.

Les participants contactent au plus tard l'organisateur(s) 4 jours avant le départ (mercredi pour samedi – merci !) pour fixer faciliter l'organisation, même s'ils ne sont pas sûrs de venir.

Les derniers détails sont réglés en général la veille ou l'avant veille (matériel, véhicules, rendez vous...).

Le non respect de ces règles peut compromettre la participation d'un membre.

Le mail est bien pratique, mais on n'est pas sûr que l'organisateur l'ait lu.

Si l'organisateur n'est pas retraité, confirmer a minima : mail domicile et mail boulot.

Les frais de transport sont pris partiellement en charge selon le barème du Club, la participation est définie dans le programme et ajustée si nécessaire en fonction de la destination finale.

Les frais de matériel collectif sont définis dans le barème du club.

Les frais d'hébergement, de nourriture et de matériel non collectif sont à la charge du participant.

Annulation

Si un chèque de réservation est envoyé au(x) refuge(s), le participant est averti. En cas d'annulation par le participant, ou pour cause de mauvais temps, ou changement de lieu de course pour diverses raisons, la somme peut être retenue.

Pour les sorties à la journée ou sans chèque de réservation, l'annulation ne pose pas de problèmes.

Pré requis

Une bonne forme physique et un niveau à ski « passe partout » sont en principe nécessaires. Même pour un niveau de rando débutant, il faut un minimum. L'utilisation de crampons – piolet peut être nécessaire pour certaines sorties.

Choix de la course

Il est indicatif et peut être remis en question jusqu'à la dernière minute (conditions de neige, météo, niveau mal estimé des participants ...).

En début de saison surtout, il faut plus considérer une rando comme une balade en montagne hivernale, que la recherche de virages dans 30 cm de poudreuse. Parfois, on a de bonnes surprises...

En fin de saison, le regel nocturne est essentiel pour la qualité de la neige, ...et capricieux. Il faut PARTIR TOT et descendre tôt pour le ski et la sécurité.

Déplacements

Les rendez vous sont donc souvent confirmés 1 à 2 jours avant le départ.
Ils sont souvent très, très matinaux, pour des raisons de sécurité et de qualité de neige.
Les voitures personnelles sont utilisées, les chauffeurs sont indemnisés par indemnité kilométrique et exonérés de participation au transport. Les frais de péage sont remboursés sur justificatif.

Départ de la course

Chaque participant vérifie son matériel (voir liste en annexe et commentaires)

Les mises en route sont souvent **très très longues** (1 h après arrivée du véhicule au départ de la course...)

Il faut donc autant que possible **anticiper à la maison**, préparer son sac, encore plus avec le matériel loué :

- Chaussures réglées aux skis
- Chaussures bien adaptées : les NORDICA bleues TR10 de location sont particulièrement dures à enfiler. Essayer avec les chaussettes utilisées pour la rando !
Un bon marcheur connaissant ses pieds, il les a protégés avant de partir (élasto, double peau ...)
- Peaux de bonne longueur (plus courtes de 5- 10 cm que le ski, ou plus longues de 10 cm une fois posées et recourbées sur la face sup. du ski), bien encollées et arrondies à l'extrémité. Largeur peau < largeur du ski au patin.
Critères de bon encollage : pas de surépaisseur (grumeaux), pas de saletés (fil, paille, miettes ...), Difficulté à décoller la peau repliée sur elle même, aspect pas trop « sec », colle aux doigts.
Si les skis sont transportés à l'intérieur du véhicule, poser les peaux sur les skis avant départ.
Ca va bien aussi à l'extérieur si la route est bien sèche.
- Skis avec fixations réglées pas trop dur
Pas de trace de colle sur la semelle. Mais n'hésitez pas à farter à chaud (bien racler le fart)
Enlever les lanières de sécurité à la montée si faciles à ôter, et les ranger dans le sac à portée.
- Bâtons pas forcément télescopiques (fragiles, blocages et déblocages intempestifs ...)
- Sac préparé à la maison, prêt à servir (conseil : gants, bonnets, lunettes, crème. dans les poches de l'anorak : on l'enfile et on a tout sous la main).

Remarque : Ces petites précautions sont (très) contraignantes, mais permettent d'éviter des grosses galères, voire compromettre la sécurité. La tenue des peaux et le confort des pieds sont le secret d'une rando réussie. Et le matin, il fait -10 °C. Plus vite on est près, moins on se refroidit...

Merci d'anticiper au maximum.

Déroulement de la course

L'organisateur distribue le matériel collectif (pelle + sonde, Arva / corde, piolet, crampons -réglés ?- éventuels). Un ARVA plus une pelle et une sonde en principe par personne, car on ne sait jamais comment un groupe se fragmente pendant la course. Chacun connaît le nombre de participants.

L'organisateur contrôle le fonctionnement des Arvas. Les participants connaissent leur fonctionnement par l'exercice annuel réalisé en général en décembre. L'ARVA se porte avec les sangles, bien protégé sous la fourrure polaire, ou dans une poche intérieure.

Il n'est arrêté qu'au refuge ou à la voiture.

La règle générale est la prudence et on s'adapte au niveau du participant le moins expérimenté :

Les portables ne passent pas partout et le portable est au mieux une garantie de secours trop tardif.

Départ tranquille pour ne pas se griller.

En général, dès 10 mn de montée, on enlève l'anorak. En fait, on met et défait les vêtements très souvent pour s'adapter aux conditions.

Si le terrain et/ou la qualité de la neige le nécessitent, on allonge les distances de sécurité entre randonneurs (descente ou montée)

Le chemin le plus sûr n'est pas forcément le plus facile (montée à pied sur arête).

Si la neige est dure, on n'hésite pas à mettre les couteaux en anticipant sur le plat, c'est beaucoup plus facile. Les couteaux dévalent les pentes encore mieux que vous, attention quand on les enlève ou les installe. Un petit mousqueton pour les fixer à la bretelle du sac est bien pratique.

Les cales de montée sont bien pratiques mais ne pas en abuser : Eviter sur le plat ou en traversée sur neige dure. Là aussi, anticiper.

La conversion est indispensable à la montée, et parfois aussi à la descente ...

Avoir une bonne technique de conversion épargne beaucoup d'efforts dans les montées longues et raides. C'est un geste pas intuitif qui s'apprend.

On veille à boire régulièrement. Les tuyaux des Camel back gèlent très facilement en plein hiver.

Garder quelques barres dans la poche, pour ne pas être obligé d'enlever le sac trop souvent (pénible)

Au sommet, vite se rhabiller avant d'avoir froid (on peut enfiler un T-shirt sec).

Avant la descente, on replie soigneusement les peaux et on les garde sous l'anorak, à la chaleur du corps, si on remet les peaux ensuite (collage meilleur).

Descente prudente, ce n'est pas une piste : les cailloux, les racines sont souvent proches, surtout sur les bosses au vent.

En cas de difficulté (fatigue, froid) en parler sans attendre, afin de mieux anticiper et de prendre la bonne décision. Tant pis si la course est écourtée et si ça gêne un peu les autres, l'essentiel est de rentrer

ANNEXE : LISTE DU MATERIEL DE SKI DE RANDO

Matériel collectif :

ARVA + Pelle + Sonde

Corde, piolet léger, crampons (légers si neige seulement)

Sur glacier : baudrier (le club peut en prêter quelques uns), broches, sangles, mousquetons, bloqueurs

Matériel individuel :

Chaussures, skis avec fixations rando – lanières ou freins ski, attache skis,

Bâtons, peaux, couteaux

Sac à dos avec porte skis

Gourde (isotherme) 1 à 1.5 l (une bouteille type COCA convient très bien – **ne pas se priver**)

Nourriture : pas besoin de quantités énormes pour une course à la journée

Couverture survie

Lunettes protection 3/4, écran total, bâton à lèvres, masque de ski (écran double paroi sinon buée assurée)

Elastoplast + ciseaux

Masque néoprène / « bandit » / cagoule (très important : la protection totale du visage doit être possible, quelle que soit la météo prévue)

Bonnet / capuche / casquette, foulard en soie

Casquette large (à la belle saison : protection du soleil)

Anorak + fourrure polaire ou pull (si possible respirants)

Maillot respirant / T-shirt

Moufles ou très bons gants + petits gants (en soie, fourrure polaire ...)

Pantalon imper avec guêtres si nécessaire, et collant selon pantalon.

Chaussettes confortables, dépassant largement le haut de chaussure

Carré de matelas isolant pour s'asseoir dans la neige ou pour un blessé

De manière générale, n'emporter que le nécessaire : plus on est lourd, plus il est difficile de skier

Matériel Organisateur (éventuel) :

Carte – protège carte, boussole, altimètre, topo

Peaux de rechange, élastoplast, ciseaux

Spray colle pour peaux

1 paire de gants fourrure polaire

Ruban adhésif (3m)

Tournevis plat, cruciforme, couteau

Antibotte peaux (le fart convient, le spray aussi)

Optionnel (*surtout pour sorties de 2 jours ou plus*)

Petite pince + fil de fer

De quoi régler les crampons

Tube de colle pour peaux, adhésif 2 faces pour peaux

2 chaufferettes mains + pieds

1 masque de ski

Pâte époxy