



club alpin français
de Montpellier

SPORTS DE NEIGE

Initiation – découverte Sécurité Neige-Avalanches : NA1

Pour pouvoir participer aux sorties de Ski / Surf de Randonnée , aux sorties de Ski Nordique en milieu Alpin, et aux sorties de Raquettes Alpines il est impératif pour les nouveaux venus au CAF de Montpellier, même s'ils ont déjà pratiqué cette activité dans un autre cadre, d'avoir suivi un stage "initiation" ou « Neige et Avalanches niveau 1 » proposé par le club en début de saison.

Ce stage se déroule en 2 étapes :

- 1) Une soirée théorique en salle le 12 janvier
- 2) Un week-end sur le terrain pour le ski de randonnée les 16-17 janvier, ou les 23-24 janvier, ou les 30-31 janvier,
- 3) Pour les raquettes il est prévu deux journées à proximité, lorsque les conditions de neige seront favorables.

Cette année est très particulière, et au moment de rédiger l'agenda des sorties nous ne savons pas encore quelles seront les restrictions sanitaires et les directives concernant les sorties en montagne (ni les réunions en salle). Compte tenu de ces restrictions nous avons limité le nombre de participants. Nous espérons que la situation s'améliorera d'ici les sorties.

1) La soirée théorique le 12 janvier

Nous ne savons pas encore où elle pourra se tenir, ni même si elle pourra se tenir. Les informations seront fournies aux participants inscrits dès que possible.

Les premiers éléments concernant les points suivants seront abordés, ils seront complétés lors du week-end sur le terrain :

- S'équiper et se protéger – vêtements, matériel
- S'orienter
- Neige et avalanches
- Influence des facteurs humains dans un groupe
- Prévenir les accidents et intervenir
- Doser ses efforts et optimiser son énergie
- L'environnement montagnard
- Règlementation et assurances

2) La pratique sur le terrain : Découverte de l'activité et/ou premières traces avec le Club de Montpellier

Les points abordés lors de la séance en salle sont approfondis et complétés sur le terrain :

* Ski de randonnée : Techniques de déplacement à la montée ; Techniques de descente.

* Raquettes : Progression en raquettes à neige.

Pour participer à l'une des sorties sur le terrain il faut avoir suivi la soirée théorique en salle prévue le 12 janvier. Inscription obligatoire. L'inscription ne sera prise en compte qu'après règlement de 25 euros d'arrhes [les arrhes sont un engagement, non remboursable, elles servent notamment à la réservation du gîte et éventuellement du matériel].

Pour le ski de randonnée, il est prévu pour le moment des sorties les 16-17 janvier, les 23-24 janvier, et les 30-31 janvier. Afin de gérer pour le mieux les inscriptions remplir le formulaire : [Questionnaire NA1](#)

Pour les raquettes il est prévu deux journées à proximité, lorsque les conditions de neige seront favorables. Contacter directement l'organisateur : [Jean-Paul](#)

Pré-requis : Pour pratiquer le ski de randonnée il est indispensable de savoir skier en ski-alpin (en station : pistes rouges), et de bien maîtriser des techniques comme le dérapage ou la conversion. La montée se faisant à ski, il faut être en bonne condition physique (800 à 1000 m de dénivelée environ).

Pour pratiquer les raquettes à neige il faut être en bonne condition physique (800 à 1000 m de dénivelée environ).

Matériel nécessaire

- Carte CAF à jour.
- soit Skis avec fixations adaptées, bâtons, chaussures, peluches, couteaux – ce matériel pourra éventuellement être loué soit à Montpellier, soit sur place.
- soit Raquettes : bonnes chaussures avec tiges montantes, raquettes (matériel pouvant éventuellement être loué soit à Montpellier, soit sur place), bâtons (avec rondelles).
- Le matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde) pourra être prêté par le club.

Pour plus de détails concernant la soirée en salle, contacter [Nathalie](#), [Jean-Yves](#) ou [Daniel](#).

Pour des détails concernant les w/e sur le terrain, contacter :

- Ski de rando 16-17 janvier [Josiane](#)
- Ski de rando 16-17 janvier [Sophie](#)
- Ski de rando 23-24 janvier [Thibault](#)
- Ski de rando 30-31 janvier [Robert](#)
- Raquettes : [Jean-Paul](#)

Autres organisateurs de sorties :

Ski de rando : [Éric](#), [Gérard](#), [Pascal](#), [Thierry B](#), [Thierry L](#)

Raquettes : [Bruno](#), [Nicolas](#)

Ski nordique : [Jean-Michel](#)

Nous espérons vous voir bientôt. D'ici-là, n'hésitez pas à entretenir votre forme physique : par exemple courir 1 heure par jour à moins d'1 km de la maison, et dès que possible arpenter les montagnes enneigées...