

# Mode d'emploi du programme

## Élaboration :

Le programme est fait par les bénévoles du club dès le mois d'octobre afin d'être imprimé dans la revue. Il est difficile de connaître aussitôt nos disponibilités exactes, la météo et les conditions nivologiques de chacune des sorties prévues. C'est pourquoi il peut être modifié soit en changeant la destination soit en annulant simplement la sortie.

Une participation aux frais de carburant de 5€ par personne sera demandée lors des sorties dans la vallée (d'Aiton jusqu'à Modane). Pour les sorties plus lointaines, la participation sera de 0,35€/Km.

## Les sorties

L'horaire annoncé pour la sortie correspond à l'heure de départ.

Regarder la veille la météo, le lieu de la sortie, le Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche.

Emporter le matériel prévu et adéquat au bon déroulement de la sortie (en ski : D.V.A, pelle, sonde et couteaux impératifs).

Respecter les décisions des encadrants et ne pas hésiter à leur soumettre des problèmes, craintes ou avis.

Lors de la sortie, veiller les uns sur les autres.

Rester calme, observateur, solidaire dans un climat serein et sympathique pour une cohésion sécuritaire.

Débriefing à la fin de chaque sortie où chacun peut exprimer ses critiques positives ou non, dans le but d'être constructif.

## Inscription:

### Sortie à la journée

L'inscription se fait le **vendredi soir** précédant la sortie en passant au local ou en téléphonant au **04 79 64 35 31** entre **19h00 et 19h45**. Il vous sera alors précisé l'horaire et le lieu de départ.

Lors de l'avancée de la saison, beaucoup de sorties sont « Très bon skieur » ; en revanche, il est souvent possible de faire une sortie plus douce ou avec moins de dénivelé. N'hésitez pas à vous renseigner.

### Week-end, week-end prolongé et séjour

Se renseigner au plus tôt auprès du commissaire inscrit en première position sur le programme (par mail de préférence).

Les inscriptions se font par ordre chronologique, auprès du commissaire inscrit en première position, en sachant que lorsque le nombre de participants est limité, une liste d'attente sera créée.

Les sorties de plusieurs jours nécessitent un hébergement et de plus en plus les refuges et les gîtes demandent des arrhes. Afin de valider votre inscription, la personne qui organise peut être amenée à vous demander de lui régler les arrhes. Ces arrhes vous seront intégralement reversées si vous annulez avant la date limite

d'inscription à la sortie. Passé ce délai, pas de remboursement possible. A vous de trouver un remplaçant accepté par le commissaire et de vous arranger financièrement avec le-dit remplaçant.

Il est donc important de prévenir le plus tôt possible le commissaire si vous ne pouvez pas venir.

Vous pouvez vérifier que vous êtes bien inscrits sur notre site internet <http://maurienne.ffcam.fr/> rubrique «sorties» puis «Liste des inscrits aux sorties 2025».

### **Le niveau:**

En ski de randonnée: le coté physique est indiqué par le dénivelé.

- Initiation / skieur moyen : Initiation à la randonnée à ski. Savoir descendre en toutes neiges. Le rythme est plus tranquille et les pentes peu importantes, Il est recommandé de commencer par une de ces sorties pour se faire une idée de son niveau par rapport à celui du CAF et/ou pour débiter.
- Bon skieur : le rythme est un peu plus soutenu, il arrive que les pentes dépassent les 35° sur de courts passages.
- Très bon skieur: le rythme n'est pas plus élevé, mais les pentes peuvent dépasser les 35° sur de nombreux passages plus ou moins longs.
- Alpiniste: indique qu'il s'agit de ski alpinisme, le plus souvent sur glacier il faut skier avec un baudrier, et parfois utiliser piolet et crampons.

En raquettes et randonnée: c'est avant tout le dénivelé qui donne une idée de l'effort à

fournir, si vous avez un doute commencez par les plus petites pour vous faire une idée.  
Escalade: nous utilisons le système de cotation usuel, si vous débutez et que vous ne le connaissez pas, commencez par les sorties initiation et tous niveaux.

Alpinisme: le dénivelé est bien sûr important mais est à nuancer en fonction du niveau technique et de l'engagement indiqué par des lettres : PD (peu difficile), AD (assez difficile), D (difficile), TD (très difficile) et affiné par + ou -.

### **Les écoles et formations:**

il s'agit d'apprendre les rudiments techniques de l'utilisation de certains matériels, comme piolet et crampons pour l'école de neige, le DVA (détecteur de victime d'avalanche) pour la formation DVA, les nœuds et le rappel pour l'école de corde Elles sont destinées à tous : aussi bien au débutant qui veut faire un pas de plus vers l'autonomie, qu'à ceux qui veulent une remise à niveau toujours bienvenue.



C.A.F. Maurienne  
Centre Louis Armand  
rue Louis Sibué salle 1.10  
73300 St Jean de Maurienne  
Tel : 04 79 64 35 31

**Permanence le vendredi de 19h à 19h45**  
[cafmaurienne.ffcam.fr](http://cafmaurienne.ffcam.fr)

## Contacts



**Armatol Ambre**  
04 79 60 09 79  
[zambre@neuf.fr](mailto:zambre@neuf.fr)

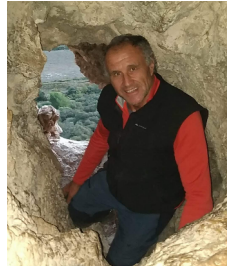
**Crouvezier Christian**  
06 71 48 09 73  
[christian.crouvezier@numericable.fr](mailto:christian.crouvezier@numericable.fr)



**Chaix Philippe**  
06 85 82 08 20  
[chaixp@orange.fr](mailto:chaixp@orange.fr)



**Delplanque Patrick**  
06 08 93 44 95  
[patrick.delplanque@gmail.com](mailto:patrick.delplanque@gmail.com)



**Chevallier Anne**  
06 62 48 31 36  
[annechevallier@hotmail.com](mailto:annechevallier@hotmail.com)

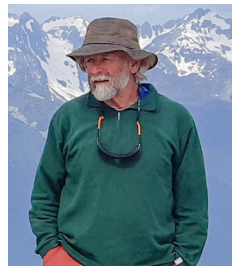
**Emin Michel**  
06 89 79 96 28  
[mp.emin@laposte.net](mailto:mp.emin@laposte.net)





**Le Cudonnec Loïc**  
06 78 12 30 74  
[loic.lc@orange.fr](mailto:loic.lc@orange.fr)

**Pauchard Xavier**  
06 14 68 58 16  
[vavavoumvp@gmail.com](mailto:vavavoumvp@gmail.com)



**Melech David**  
06 22 89 30 50  
[davidmelech@outlook.com](mailto:davidmelech@outlook.com)



**Pechenart Corine**  
06 33 12 33 15  
[co.pechenart@sfr.fr](mailto:co.pechenart@sfr.fr)



**Morvan Franck**  
06 13 03 51 04  
[franck.morvan@orange.fr](mailto:franck.morvan@orange.fr)

**Ramel Pascal**  
06 83 33 30 35  
[ramel.pascal@free.fr](mailto:ramel.pascal@free.fr)







**Salvador Fabrice**  
06 75 42 05 54  
[fabrice.salvador@  
gmail.com](mailto:fabrice.salvador@gmail.com)



**Vignol Elise**  
06 25 85 17 19  
[elisevignol  
@gmail.com](mailto:elisevignol@gmail.com)



**Susanj Didier**  
06 44 12 90 82  
[d.susanj@orange.fr](mailto:d.susanj@orange.fr)



**Waché Danielle**  
06 95 05 08 81  
[dwachd@yahoo.de](mailto:dwachd@yahoo.de)



**Thieffry Laurent**  
06 03 69 11 96  
[lthieffry@hotmail.com](mailto:lthieffry@hotmail.com)



**Waxin Manu**  
04 79 60 09 79  
[waxu59@orange.fr](mailto:waxu59@orange.fr)

## Créneaux libres des murs d'escalade

gymnase S. Berthier St Jean de Maurienne

Lundi 20h - 22h

Mardi 19h30 - 22h

Mercredi 20h30 - 22h

Jeudi 19h30 - 22h

Vendredi 18h - 22h

espace Maurice Perrier La Chambre

Lundi 19h30 - 23h

Mercredi 12h - 14h et 19h30 - 23h

Vendredi 20h - 23h

Légende des couleurs					
Alpinisme	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT	
ven. 28 nov.	présentation du cycle d'initiation à l'alpinisme hivernal		Pour tous		P. Ramel
ven. 5 déc.	Assemblée générale	19h salle Pré Copet tout le monde est bienvenu			
sam. 6 déc.	Formation DVA		Pour tous		M. Waxin
dim. 7 déc.	L'Ouillon avec entraînement DVA	800 m	Initiation		C. Crouvezier M. Waxin
Du 12 au 14 décembre	Alpinisme hivernal et glace		initiation	8 places Inscription par téléphone avant le 4/12 auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D. Truchet
sam. 13 déc.	Pointe des Chaudannes avec simulation d'avalanche	850 m à 1 000 m		Sortie pour les encadrants et les participants réguliers	M. Waxin
dim. 14 déc.	Rencontre PGHM			Pour les encadrants invités	C. Pechenart
Du 18 au 23 décembre	Initiation à l'alpinisme hivernal			8 places Inscription par téléphone avant le 10/12 auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D. Truchet
sam. 20 déc.	Formation de DVA et manip de ski de rando		Pour tous		X. Pauchard C. Pechenart F. Paraz L. Thieffry
dim. 21 déc.	Col de Cressua + Pointe de Roche Noire avec entraînement DVA	800 m	Initiation	20 places	P. Delplanque P. Durnerin
dim. 28 déc.	Col des Marches avec entraînement DVA	900 m	Initiation		C. Crouvezier L. Le Cudonnec
dim. 4 janv.	Col de Montjoie avec entraînement DVA	600 m	Initiation		P. Chaix E.Vignol

5 au 9 janv.	Alpinisme hivernal		Initiation	<b>8 places</b> Inscription par téléphone <b>avant le 4/12</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D. Truchet
dim. 11 janv.	Montagne d'Outray Nord avec entraînement DVA	1 200 m	Skieur Moyen	<b>10 places</b>	P. Delplanque A. Chevallier
	Cime de Lancheton avec entraînement DVA	1 000 m	Initiation		P. Chaix F. Paraz
ven. 16 janv.	Conférence sur les avalanches			Pour tous les membres du club	Alain Duclos
dim. 18 janv.	Sortie Guide			Encadrants sur invitation	M. Waxin
22 au 24 janv,	Alpinisme hivernal		Initiation	<b>8 places</b> Inscription par téléphone <b>avant le 14/01</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D. Truchet
sam. 24 janv.	Formation DVA		Pour tous		A. Chevallier
dim. 25 janv.	Pointe d'Emy avec entraînement DVA	1 200 m	Skieur Moyen		P. Chaix E.Vignol
Du 30 janv. Au 1 fev.	Rencontres givrées à Bessans			Renseignement P. Ramel	
sam. 31 janv.	Sortie au clair de lune + repas festif préparé par nos soins a Montpascal	Ski, raquettes ou que repas	Pour tous inscription <b>avant le 03/01</b>	<b>40 places.</b> Possibilité de couchage	X. Pauchard C. Pechenart
dim. 1 févr.	L'Alpettaz avec entraînement DVA	800 m	Skieur Moyen	Depuis Montpascal pour enchaîner avec le repas de la veille	X. Pauchard C. Pechenart
dim. 8 févr.	Le Grand Coin	1 200 m	Très bon skieur	Crampons et Piolet	X. Pauchard C. Pechenart
	Crête de Lacha	850 m	Skieur Moyen		C. Crouvezier
	Mont Froid en boucle	1 300 m	Bon skieur	<b>12 places</b>	P. Delplanque L. Thieffry
12 et 13 fev.	Alpinisme hivernal		Initiation	<b>8 places</b> Inscription par téléphone <b>avant le 4/2</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D. Truchet
14 et 15 fev.	Beaufortain	au moins 1 200 m	Bon skieur	<b>6 places</b> Inscription <b>avant le 20/12</b>	A. Chevallier
dim. 15 févr.	Le Grand Arc	1 200 m	Bon skieur		L. Le Cudonnec T. Moulin
dim. 22 févr.	Char de la Turche	800 m	Bon skieur		C. Crouvezier

dim. 1 mars	Pas de Pertuité en boucle avec entraînement DVA	1 000 m	Skieur moyen	<b>12 places</b>	P. Delplanque
	Val Pelouse	900 m	Initiation		C. Crouvezier
	Pointe des Sarrasins	1 400 m	Bon skieur		P. Chaix E.Vignol
Du 1 au 6 mars	Séjour en Val d'Aoste	au moins 1 000 m	Bon skieur alpiniste	<b>6 places</b> Crampons piolet ½ pension inscription <b>avant le 3/1</b>	A. Chevallier
Du 5 au 7 mars	Alpinisme hivernal, goulotte-couloir			<b>4 ou 8 places</b> selon le nombre d'encadrants. Inscription par téléphone <b>avant le 25/2</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel
dim. 8 mars	Col de l'Épaisseur	1 200 m	Skieur moyen		A. Armatol D. Waché
	Aiguille de l'Épaisseur	1 600 m	Skieur moyen		M. Waxin L. Le Cudonnec
dim. 15 mars	Gros Grenier	1 400 m	Très bon skieur		C. Pechenart X. Pauchard
	Pointe des Adrets	900 m	Skieur moyen		C. Crouvezier
dim. 22 mars	Col du Sambuis	1 300 m	Skieur moyen		A. Armatol D. Waché
	Cime du Sambuis	1 500 m	Très bon skieur		P. Chaix M. Waxin F. Paraz
dim. 29 mars	Pointe de la grande combe et le Merbelay, sud est de St François Longchamp	1 300 m ou 1 500 m	Bon skieur	<b>12 places</b>	P. Delplanque A. Chevallier
	Lanserlia	entre 1 200 m et 1 600 m	Skieur moyen		P. Chaix E.Vignol
dim. 5 avr.	Pointe de Ronce	1 100 m	Très bon skieur	Remontée mécanique	L. Le Cudonnec P. Chaix
11 au 16 avril	Autour de l'Argentière la Bessée	1 200 m à 1 600 m	Bon skieur	<b>10 places</b> Inscription <b>avant le 01/03</b>	M.Waxin L. Le Cudonnec P. Chaix
25 au 27 avril	Le Grand Paradis	1 400 m max	Bon skieur	<b>11 places</b> Inscription <b>avant le 01/02</b>	M. Waxin L. Le Cudonnec H. Pollet
dim. 26 avr.	Pointe de la tête noire	950 m	Skieur moyen		C. Crouvezier
	Pic des 3 Évêchés	1 400 m	Bon skieur	<b>12 places</b>	P. Delplanque
	Les autres hameaux de St Étienne de Cuines	800 m			M. Emin A. Armatol

Du 29 avril au 3 mai	Escalade dans les Calanques	500 m	Niveau 5	Formation pour cordées autonomes inscription <b>avant le 28/03</b>	P. Delplanque E. Laurençon
dim. 3 mai	Col de la cime des Planettes	1 400 m	Bon skieur		M. Waxin
	Col de Gran Bagna	1 400 m	Très bon skieur	Pente raide	L. Thieffry L. Le Cudonnec
Du 9 au 11 mai	Haute Maurienne	1 600 m à 1 800 m	Très bon skieur	<b>10 places</b>	M. Waxin L. Le Cudonnec
dim. 10 mai	Col de l'Âne	800 m	Skieur moyen		A. Armatol J. Bertolini
	Pointe des cerces	1 100 m ou 1 600 m	Très bon skieur		P. Chaix H. Pollet
dim. 17 mai	Formation corde, rappel, moulinette		Pour tous		P. Delplanque J-D. Truchet
	Au-dessus de St Michel	900 m			A. Armatol
Dim,17 et lun, 18 mai	Un tour en Tarentaise			Bivouac à coté de la voiture Inscription <b>avant le 01/05</b>	M. Waxin
	Aiguille des Glaciers	1 800 m	BSA		
sam. 23 mai	Préparer une course : sécurité, fond de sac, matériel, nœuds, encordement, milieu montagnard		Pour tous	Cycle d'initiation à l'alpinisme Première journée Inscription par téléphone <b>avant le 15/5</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D.. Truchet
dim. 24 mai	Tour de Polset	1 200 m	Bon skieur alpiniste	<b>10 places</b> Refuge non gardé Inscription <b>avant le 01/05</b>	M. Waxin H. Pollet
lun. 25 mai		1 200 m			
dim. 31 mai	Formation corde, relais en grandes voies		Pour tous		P. Delplanque J-D. Truchet
	Pointe du Lamet	1 400 m	Bon skieur alpiniste	Piolet et crampons	L. Le Cudonnec M. Waxin
	Autour de Champessuit depuis Hermillon	900 m			A. Armatol
sam. 6 juin	Neige et glace : sécurité, progression et encordement sur glacier ; progression et encordement sur terrain neigeux		Pour tous	Cycle d'initiation à l'alpinisme Deuxième journée Inscription par téléphone <b>avant le 29/5</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D.. Truchet
dim. 7 juin					
dim. 7 juin	Autour de l'Iseran	autour de 1 600m	Bon skieur	<b>10 places</b> Refuge non gardé	M. Waxin L. Le Cudonnec
lun. 8 juin					
sam. 13 juin	Mont Morbier	900 m			A. Armatol

sam. 13 juin	Soirée de fin de saison : repas partagé	Tout le monde est bienvenu			
dim. 14 juin	Escalade au Château d'Aubert	650 m	Niveau 5	Formation pour cordées autonomes	D. Susanj P. Delplanque
20 et 21 juin	Course d'application niveau F ou PD (course de neige)		Pour tous	Cycle d'initiation à l'alpinisme Troisième journée Inscription par téléphone <b>avant le 12/6</b> auprès de P. Ramel	P. Ramel J-D. Truchet
sam. 27 juin	Autour de Serre Ponçon			Bivouac à coté de la voiture Inscription <b>avant le 01/06</b>	P. Chaix E.Vignol
dim. 28 juin					
Du 3 au 5 juillet	Escalade autour de la Pierra Menta	800 m	Niveau 5	départ vendredi en fin de journée Formation pour cordées autonomes Inscription <b>avant le 01/06</b>	D. Waché P. Delplanque
Du 11 au 14 juillet	Escalade couennes et grandes voies dans les Aravis	1 000 m	Niveau 5	Formation pour cordées autonomes Inscription <b>avant le 01/06</b>	P. Delplanque D. Susanj
dim. 12 juil.	Mont du Fût	1 400 m			P. Chaix E.Vignol
dim. 19 juil.	Seuil du Grand Coin	1 000 m			X. Pauchard L. Le Cudonnec
sam. 25 juil.	Escalade : couennes à Notre Dame du Pré		Niveau 4		D. Melech
dim. 26 juil.					
dim. 2 août	Mont Thabor	1 400 m			F. Morvan L. Le Cudonnec
dim. 9 août	VTT Lac de la Grande Léchère par la Chavanne	1 300 m	30 Km		F. Salvador L. Le Cudonnec
dim. 23 août	Pointe de la Pierre Fendue	1 300 m			C. Pechenart X. Pauchard
dim. 30 août	Les Grands Moulins	1 200 m			A. Armatol M. Waxin
sam. 5 sept.	Rochemelon	900 m		<b>12 places</b> Crampons et casques Inscription <b>avant le 28/06</b> Longue descente	M. Waxin A. Armatol
dim. 6 sept.		900 m			
5 et 6 septembre	Escalade couennes à Bessans et l'arrête des Bouquetins	1 100 m	Niveau 4	Inscription <b>avant le 29/08</b> Formation pour cordées autonomes	P. Delplanque D. Waché
dim. 13 sept.	Grand Galbert	1 350 m			P. Chaix E.Vignol



dim. 20 sept.	Pointe de la Sambuy	1 300 m à 1 600 m			X. Pauchard C. Pechenart
sam. 26 sept.	Couenne dans la Drome et le Claps	400 m	Niveau 4	Inscription <b>avant le 19/09</b> Formation pour cordées autonomes	P. Delplanque D. Susanj
dim. 27 sept.					
dim. 27 sept.	Pierre aux pieds	900 m			A. Armatol M. Waxin
3 et 4 octobre	Week-end de fin de saison au refuge d'Ambin		Inscription avant le 5 septembre	Repas préparé par nos soins	M. Waxin A. Armatol
dim. 11 oct.	Col des Bataillères - Col des Sarrasins	1 550 m		21km	E Vignol P. Chaix
dim. 18 oct.	Tour des lacs de Bellecombe	400 m		13km	P. Delplanque A-L. Convert
27 au 31 octobre	Escalade Finale Ligure		Niveau 5	Inscription <b>avant le 15/09</b> Séjour pour cordées autonomes	A. Chevallier D. Waché
dim. 8 nov.	Pointe de Rognier	1 300 m			M. Waxin A. Armatol



**C.A.F. Maurienne**  
**centre Louis Armand**  
**salle 1.10**  
**rue Louis Sibué**  
**73300 Saint Jean de Maurienne**  
**Tel : 04 79 64 35 31**  
**Permanence le vendredi de 19h à 19h45**  
[cafmaurienne@ffcam.fr](mailto:cafmaurienne@ffcam.fr)