

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 aussi tôt 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. Pour les sorties plus lointaines, la participation sera de 0,25€/Km.

Inscription:

Sortie à la journée

L'inscription se fait le vendredi soir précédant la sortie en passant au local, en téléphonant au 04 79 64 35 31 entre 19h30 et 20h15, ou en contactant directement le commissaire inscrit en première position sur le programme.

Il peut arriver qu'il se fasse remplacer, ne pas hésiter à demander au local. Demandez lui conseil si vous avez un doute sur votre niveau pour suivre le groupe.

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, un virement de 20€ d'arrhes par nuitée sera demandé. Celui-ci vous sera intégralement reversé 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 2021».

Le niveau:

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

- Initiation / skieur moyen 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.

Contacts

- 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.

Armatol Ambre : 04 79 60 09 79
zambre@neuf.fr

Bertolini Joëlle : 06 69 15 01 87
jobertol55@orange.fr

Chaix Philippe : 06 85 82 08 20
chaixp@orange.fr

Durnerin Patrick : 06 23 06 14 20
durnerin.family@gmail.com

Gibaud Marianne : 06 79 25 04 01
marianne.gibaud@gmail.com

Hannigsberg Marc : 07 52 02 82 40
marc.hannigsberg@neuf.fr

Jacques Marie : 06 01 76 77 23
marieh.jacques@laposte.net

Le Cudonnet Loïc : 06 78 12 30 74
loic.lc@orange.fr

Minguet Christophe : 06 82 10 59 80
crisminguet73@gmail.com

Moreau Dominique : 06 37 37 02 33
domi.moreau73@gmail.com

Moulin Anne : 06 83 30 21 01
chrismoulin@wanadoo.fr

Pauchard Xavier : 06 14 68 58 16
vavavoumvp@gmail.com

Pollet Hervé : 06 89 39 49 40
rvln@wanadoo.fr

Truchet Jean-Denis : 06 78 82 53 78
troet@orange.fr

Vallet Denis : 06 79 30 70 72
vallet.denis@wanadoo.fr

Waché Danielle : 06 95 05 08 81
dwachd@yahoo.de

Waxin Manu : 04 79 60 09 79
waxu59@orange.fr

Créneaux libres du mur d'escalade du gymnase S. Berthier de St Jean de Maurienne

Lundi 20h-22h
Mardi 19h30-22h
Mercredi 20h30-22h
Jeudi 19h30-22h
Vendredi 18h-22h

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 12 déc.	Assemblée générale	19h30 salle Pré Copet tout le monde est bienvenu		
dim. 6 déc.	L'Ouillon avec entraînement DVA	800 m	Initiation	H. Pollet P. Chaix
sam. 12 déc.	Ecole DVA		Pour tous	A. Armatol M. Waxin
dim. 13 déc.	Col des Marches avec entraînement DVA	900 m	Initiation	P. Durnerin L. Le Cudonnet C. Moulin
sam. 19 déc.	Hors piste en Station		Pour tous	D. Vallet X. Pauchard
dim. 20 déc.	Le Grand Châtelard avec entraînement DVA	800 m	Initiation	P. Durnerin S. Monnois M. Hannigsberg
dim. 3 janv.	Col de Montjoie avec entraînement DVA	700 m	Initiation	P. Chaix E. Faujour M. Hannigsberg
dim. 10 janv.	Pas de Pertuité avec entraînement DVA	900 m	Bon Skieur	X. Pauchard M. Waxin
sam. 16 janv.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Vallet
dim. 17 janv.	Pointe d'Emy	1 100 m	Initiation	P. Chaix E. Faujour M. Hannigsberg

Légende des couleurs

Légende des couleurs				
Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 23 janv.	Ecole DVA		Pour tous	M. Hannigsberg C. Minguet
dim. 24 janv.	Pointe de Lanserlia	1100 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg M. Waxin
mar. 26 janv.	Sortie clair de lune + repas	400 m	Pour tous Inscription avant le 15/01	X. Pauchard M. Waxin
dim. 31 janv.	Pointe des Sarrasins Ref Thabor	1 600 m	Bon Skieur, refuge, inscription avant le 18/12	C. Minguet H. Pollet P. Chaix
lun. 1 févr.	Mont Thabor Roche Noire	1 400 m		
sam. 6 févr.	Le Grand Arc	1 200 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg J. Bertolini L. Miquet
dim. 7 févr.	Pic du Rognolet	1 400 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg J. Bertolini L. Miquet
dim. 14 févr.	Le Grand Coin	1200m	Très bon skieur	D. Vallet X. Pauchard
dim. 21 févr.	Col du Tepey	1 600 m	Bon Skieur	C. Minguet P. Delpanque P. Chaix
dim. 28 févr.	Mont Bréquin	1 700 m	Bon skieur	L. Le Cudonnet S. Monnois
sam. 6 mars	Dans la vallée de la Clarée	autour de 1 000 m	Initiation	A. Armatol D. Waché
dim. 7 mars				
sam. 6 mars	Pic du lac blanc	1 300 m	Bon Skieur Refuge, Inscription avant le 5/02	M. Waxin V. Hagry
dim. 7 mars	Rocher de la Grande Tempête	1 100 m		
lun. 8 mars	Le Grand Aréa	1 100 m		

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 13 mars	Col des Marches Col des bataillères Ref Thabor	1 400 m	Bon Skieur Refuge, Inscription avant le 12/02	P. Durnerin P. Chaix
dim. 14 mars	Mont Thabor Roche Noire	1 400 m		
dim. 21 mars	Aiguille de L'Épaisseur	1 500 m	Bon Skieur	L. Le Cudonnet H. Pollet
dim. 28 mars	Lac de Vallette	1 200 m	Initiation	A. Armatol A. Moulin
dim. 28 mars	Col de la Vallette	1 600 m	Très bon skieur, 45°	C. Minguet M. Waxin
sam. 3 avr.	Dans le Beaufortain	autour de 1 000 m	Initiation	A. Armatol D. Waché
dim. 4 avr.				
lun. 5 avr.				
sam. 3 avr.	Refuge de Turia	800 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 5/03	X. Pauchard M. Waxin
dim. 4 avr.	Dôme de la Sache et refuge du Rutor	1 600 m		
lun. 5 avr.	Testa del Rutor (Rutor)	1 500 m		

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 10 avr.	Séjour dans les Ecrins	entre 1 200 m et 1 600 m	Très bon skieur alpiniste Refuge et gîte, Inscription avant le 5/03	M. Waxin L. Le Cudonnec P. Chaix
dim. 11 avr.				
lun. 12 avr.				
mar. 13 avr.				
mer. 14 avr.				
jeu. 15 avr.				
sam. 17 avr.	Cimes de la Cochette Aiguille de Laisse	1 000 m	Bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 19/03	M. Hannigsberg
dim. 18 avr.	Pic de l'Étendard	1 100 m		
jeu. 22 avr.	Verbier Zermatt	900 m à 1 600 m	Bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 19/03	C. Minguet H. Pollet P. Chaix
ven. 23 avr.				
sam. 24 avr.				
dim. 25 avr.				
lun. 26 avr.				
sam. 1 mai	Recyclage Commissaire		Commissaire	M. Waxin H. Sarret
dim. 2 mai	Col de la Flachère	1 100 m	Bon Skieur	M. Hannigsberg

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
ven. 7 mai	Traversée de la haute Maurienne	750 m à 1 200 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 9/04	M. Hannigsberg C. Minguet J-D. Truchet
sam. 8 mai				
dim. 9 mai				
lun. 10 mai				
sam. 8 mai	Autour d'Avérole	1 000 m	Initiation	A. Armatol D. Waché
dim. 9 mai				
jeu. 13 mai	Boucle des tours St Jacques	800 m		A. Armatol D. Moreau
jeu. 13 mai	Autour du refuge de la Vanoise	1 300 m à 1 500 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 16/04	X. Pauchard C. Minguet M. Waxin
ven. 14 mai				
sam. 15 mai				
dim. 16 mai				
sam. 22 mai	Refuge Chabod Grand Paradis Ref. Victor Emmanuel Tresenta	900 m à 1 400 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 23/04	M. Hannigsberg M. Waxin L. Le Cudonnec
dim. 23 mai				
lun. 24 mai				

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 29 mai	Autour du Prariond	1 000 m à 1 300 m	Très bon skieur alpiniste Refuge, Inscription avant le 30/04	M. Waxin X. Pauchard
dim. 30 mai				
lun. 31 mai				
sam. 5 juin	Ecole de corde			J-D. Truchet D. Vallet
sam. 5 juin	Soirée fin de saison : repas partagé	Tout le monde est bienvenu		
dim. 6 juin	Mont de Gébroulaz	1 400 m	Très bon skieur alpiniste	L. Le Cudonnec P. Delplanque C. Minguet
sam. 12 juin	Ecole de neige		pour alpiniste, randonneur et skieur	M. Hannigsberg
dim. 13 juin	En Chartreuse	1 100 m		A. Armatol D. Waché
dim. 13 juin	Ouille d'Arbéron	1 500 m	Très bon skieur	M. Hannigsberg X. Pauchard
sam. 19 juin	Vers la Bérarde	1 300 m	Refuge ou nuit sous tente	D. Waché X. Pauchard P. Durnerin
dim. 20 juin		1 200 m		
sam. 19 juin	Ouille Noire	900 m	Bon Skieur, gîte, Inscription avant le 21/05	M. Hannigsberg M. Waxin
dim. 20 juin	Pointe de Méan Martin	1 300 m		
sam. 26 juin	Canyon Chartreuse			M. Gibaud M. Waxin

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
sam. 26 juin	Traversée de la Meije	950 m	Refuge du promontoire D-	X. Pauchard L. Le Cudonnet
dim. 27 juin		300 m		
Du 2 au 6 juillet	Dolomites groupe 1 Via ferrata		Refuge, inscription avant le 4/06	P. et N. Durnerin
Du 7 au 13 juillet	Dolomites groupe 2 Via ferrata		Refuge, inscription avant le 4/06	X. Pauchard D. Waché
sam. 3 juil.	Canyon dans les Bauges			M. Gibaud M. Waxin
dim. 4 juil.	Le Lac de la Fare par le sentier de la Cochette	1 000 m		P. Chaix X. Pauchard
dim. 11 juil.	Du Col de l'Agnelin aux 7 Laux	1 000 m		A. et C. Moulin
dim. 18 juil.	Aiguille de l'Epaisseur	1 600 m		J-M. Cherrier
Du 20 au 25 Juillet	Dômes de Miage et Voie italienne du Mont Blanc	4 900 m	Pour les cadres, Refuge , inscription avant le 18/06	D. Vallet X. Pauchard C. Minguet
dim. 25 juil.	Traversée des Grands Moulins	1 000 m		V. Thuillier J. Bertolini
dim. 1 août	Lac de la patinoire	900 m		A. et C. Moulin
sam. 7 août	Aiguille Dibona	1 400 m	Refuge du Soreiller, inscription avant le 9/07	X. Pauchard D. Waché
dim. 8 août		1 200 m		

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
dim. 15 août	Le Rocher Blanc	1 200 m		P. Chaix P. Durnerin
dim. 22 août	Lac du Montet	1 200 m		A. et C. Moulin
sam. 28 août	Les Aiguilles d'Arves	1 850 m	Refuge , inscription avant le 23/07	D. Waché D. Vallet
dim. 29 août				
sam. 4 sept.	Via ferrata de la cascade de la Pisse	250 m	Tente à coté de la voiture	P. Durnerin X. Pauchard
dim. 5 sept.	Aiguillette du Lauzet	1 000 m		
dim. 5 sept.	Pointe St Michel	1 600 m		D. Moreau V. Thuilier
sam. 11 sept.	Le Chenaillet	1 000 m	Tente à coté de la voiture	M. Waxin V. Thuilier
dim. 12 sept.	Roche Brune	1 200 m		
mer. 15 sept.	Préparation du programme été	Tout le monde est bienvenu		
sam. 18 sept.	Arêtes du Gerbier	1 000 m	3 à 4 Refuge	M. Jacques D. Waché D. Vallet
dim. 19 sept.				
dim. 19 sept.	Mont Froid	700 m		D. Moreau M. Hannigsberg
sam. 25 sept.	Montée au refuge de l'Argentière	800 m	refuge de l'Argentière, inscription avant le 27/08	X. Pauchard A. Armatol
dim. 26 sept.	Col du Tour Noir	900 m		

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes/Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables
dim. 3 oct.	Dent de Cons	1 200 m		M. Waxin A. Armatol
ven. 8 oct.	Préparation du programme d'hiver	Tout le monde est bienvenu		
dim. 10 oct.	Entretien refuge de Bonnant	1 200 m	Accès difficile	L. Le Cudonnec M. Waxin
sam. 16 oct.	Escalade et rando vers Orpierre	Tous niveaux	Gîte, inscription avant le 17/09	P. Durnerin D. Vallet X. Pauchard
dim. 17 oct.				
lun. 18 oct.				
dim. 24 oct.	Mont Pécloz et Mont d'Armenaz	1 500 m		L. Le Cudonnec H. Pollet
sam. 30 oct.	Dentelles de Montmirail	Tous niveaux	Gîte, inscription avant le 24/09	D. Waché D. Vallet
dim. 31 oct.				
lun. 1 nov.				
sam. 6 nov.	Sortie surprise		Refuge non gardé	J. Bertolini M. Waxin
dim. 7 nov.				
dim. 14 nov.	Formation GPS		Pour tous	