

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 **19h00 et 19h45**, 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 2022».

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

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

Delplanque Patrick : 06 08 93 44 95
patrick.delplanque@gmail.com

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

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

Hagry Valérie : 06 08 71 47 92
valerie.hagry@yahoo.fr

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

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

Langlois Alexandre : 06 76 73 91 38
climber@alexandrelanglois.com

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

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

Monnois Sophie : 06 09 70 59 91
sophie.monnois@gmail.com

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

Roux Angèle : 06 26 86 43 39
angele.roux@gmail.com

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

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

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	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
sam. 11 déc.	Ecole de DVA		Pour tous	A. Armatol M. Hannigsberg	
	Assemblée générale	19h30 salle Pré Copet tout le monde est bienvenu			
dim. 12 déc.	Pointe des Chaudannes avec entraînement DVA	800 m	Initiation	P. Durnerin L. Le Cudonnet J. Bertolini	
sam. 18 déc.	Hors piste en station		Pour tous	D. Vallet X. Pauchard	
dim. 19 déc.	Le Grand Châtelard avec entraînement DVA	800 m	Initiation	P. Durnerin L. Le Cudonnet V.Thuilier	
sam. 8 janv.	Ecole de corde et de broche		Pour tous	J-D. Truchet D. Waché	
dim. 9 janv.	Roc rouge avec entraînement DVA	700 m	Bon skieur	P. Chaix P. Delplanque P. Durnerin	
	Col de Montjoie avec entraînement DVA	600 m	Initiation	A. Armatol M. Waxin	
sam. 15 janv.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Vallet	
	Sortie clair de lune + repas		Pour tous	X. Pauchard M. Waxin	
dim. 16 janv.	Cime de Lancheton	950 m	Initiation	P. Chaix J. Bertolini C. Minguet	

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
sam. 22 janv.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Waché	
	Ecole de DVA et de conversions		Pour tous	X. Pauchard H. Pollet	
dim. 23 janv.	Pointe d'Emy	1 100 m	Initiation	P. Chaix M. Waxin J. Bertolini	
sam. 29 janv.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Waché	
	Le Grand Arc	1 200 m	Bon skieur	P. Durnerin V. Thuillier J. Bertolini	
dim. 30 janv.	Pic du Rognolet	1 300 m	Très bon skieur	P. Durnerin V. Thuillier J. Bertolini	
	Epaule du Rognolet	1 100 m	Initiation	A Armatol D. Waché	
sam. 5 févr.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet	
	Autour du Thabor	1 500 m + 850 m	Bon skieur Refuge	C. Minguet H. Pollet M. Hannigsberg	
dim. 6 févr.					
sam. 12 févr.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Waché	
dim. 13 févr.	Col des Fontaines	1 350 m	Bon skieur	P. Chaix P. Delplanque M. Hannigsberg	
sam. 19 févr.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet D. Waché	
dim. 20 févr.	Le Grand Coin	1 300 m	Très bon skieur	X. Pauchard C. Minguet S. Monnois	

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
sam. 26 févr.	Cascade de glace		Initiation	J-D. Truchet	
dim. 27 févr.	Pic Blanc du Galibier	1 200 m	Initiation	M. Hannigsberg A. Armatol	
	Aiguille d'Argentière	1 500 m	Très bon skieur	M. Waxin V. Hagry J. Bertolini	
dim. 6 mars	Mont Brequin	1 700 m	Bon skieur	S. Monnois D. Vallet L. Le Cudonnet	
dim. 13 mars	Le Gros Crey Bon Ventre	1 000 m	Bon skieur	P. Delplanque L. Le Cudonnet	
sam. 12 mars	Dans la vallée de la Clarée	autour de 1 000 m	Initiation Refuge Inscription avant le 18/2	A. Armatol D. Waché	
dim. 13 mars					
lun. 14 mars					
sam. 12 mars	Pic du Lac Blanc	1 300 m	Très bon skieur Refuge Inscription avant le 18/2	M. Waxin V. Hagry P. Chaix C. Minguet	
dim. 13 mars	Rocher de la Grande Tempête	1 100 m			
lun. 14 mars	Le Grand Aréa	1 100 m			
dim. 20 mars	Aiguille de l'Épaisseur	1 600 m	Bon skieur	P. Chaix L. Rouchon P. Durnerin	
dim. 27 mars	Col du Tepey Passage Brabant	1 600 m	Très bon skieur	C. Minguet L. Le Cudonnet M. Waxin	

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
ven. 1 avr.	Verbier Zermatt	de 900 m à 1 600 m	Très bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 4/3	C. Minguet H. Pollet L. Le Cudonnec	
sam. 2 avr.					
dim. 3 avr.					
lun. 4 avr.					
mar. 5 avr.					
dim. 3 avr.	Sous les Grands Moulins	900 m	Initiation	A. Armatol D. Waché	
	Pointe du Grand Vallon	1 300 m	Bon skieur	M. Waxin P. Delplanque	
sam. 9 avr.	Recyclage commissaires			M. Waxin	
dim. 10 avr.	Ouille Allegra	1 300 m	Bon skieur	V. Hagry F. Paraz J. Bertolini	
sam. 16 avr.	Séjour dans les Ecrins	de 1 300 m à 1 600 m	Très bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 18/3	M. Waxin P. Chaix	
dim. 17 avr.					
lun. 18 avr.					
mar. 19 avr.					
mer. 20 avr.					
jeu. 21 avr.					

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
sam. 23 avr.	Refuge Chabod	de 900 m à 1 400 m	Très bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 1/5	M. Hannigsberg J. Bertolini C. Minguet	
dim. 24 avr.	Grand Paradis				
lun. 25 avr.	Tresenta				
dim. 1 mai	Pointe des Cerces traversée	1 500 m	Très bon skieur	L. Le Cudonnet C. Minguet P. Delplanque	
dim. 8 mai	Boucle des Tours Saint Jacques	800 m		A. Armatol D. Moreau	
sam. 7 mai	Traversée Carro Evettes Albaron	1 200 m	Très bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 15/5	M. Waxin C. Minguet	
dim. 8 mai					
lun. 9 mai					
sam. 14 mai	arêtes du Gerbier	1 000 m	PD+ 4a	M. Jacques D. Waché	
dim. 15 mai	Col de la Flachère	1 100 m	Bon skieur	S. Monnois M. Hannigsberg	
sam. 21 mai	Autour du refuge de Prariond	de 1 000 m à 1 300 m	Très bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 29/4	M. Waxin C. Minguet X. Pauchard	
dim. 22 mai					
lun. 23 mai					

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
sam. 28 mai	Le Grand Bec	850 m + 1 100 m	Très bon skieur alpiniste Refuge Inscription avant le 6/5	X. Pauchard M. Waxin	
dim. 29 mai					
sam. 4 juin	Ecole de corde		Tout le monde	JD. Truchet P. Durnerin	
	Soirée de fin de saison : repas partagé	Tout le monde est bienvenu même les conjoints			
sam. 5 juin	En Chartreuse	1 000 m		A. Armatol D. Waché	
	Pointe du Bouchet	1 100 m	Très bon skieur	L. Le Cudonnet P. Delplanque	
sam. 11 juin	Ecole de neige		Tout le monde	M. Hannigsberg C. Minguet	
dim. 12 juin	Pointe Marie	1 300 m	Bon skieur alpiniste	L. Le Cudonnet C. Minguet	
sam. 18 juin	Vallée d'Avérole	500 m	19 km	A. Roux P. Durnerin	
sam. 18 juin	Aravis : voie des cristaux et arête du bouquetin		4b – 4c	M. Jacques D. Waché	
dim. 19 juin					
sam. 18 juin	Ouille Noire	900 m	Bon skieur Refuge	M. Hannigsberg M. Waxin J. Bertolini	
dim. 19 juin	Pointe de Méan Martin	1 500 m	Inscription avant le 20/5		
dim. 19 juin	Découverte et révision rappel		Tout le monde	P. Delplanque E. Aznar	
sam. 25 juin	Les Barrages d'Aussois	1 000 m	24 km	A. Roux P. Durnerin	

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course		Dénivelé	Niveau	Responsables
dim. 26 juin	Bauges		1 200 m		A. Armatol M. Waxin
sam. 2 juil.	Sentier de la Cochette		1 000 m		P. Chaix A. Armatol
dim. 3 juil.	Découverte et révision relais grande voies			Tout le monde	P. Delplanque F. Paraz
sam. 9 juil.	Canyon initiation vers Annecy			Tout le monde	M. Gibaud
	Pic de l'Étendard		500 m + 1 100 m	Refuge Inscription avant le 17/6	M. Hannigsberg
dim. 10 juil.					
jeu. 14 juil.	Aiguilles d'Argentière				A. Langlois
sam. 16 juil.	Lanslebourg Col du Mont-Cenis Termignon		900 m	25 km	A. Roux P. Durnerin
dim. 17 juil.	Grande voies : découverte : Barrioz		IV, voie équipée	Suite du 19/6 et 3/7	P. Delplanque P. Durnerin
sam. 23 juil.	Col de Sollières		1 000m	25 km	A. Roux P. Durnerin
dim. 24 juil.	Le Grand Galibier		1 200 m		P. Durnerin L. Le Cudonnet
dim. 31 juil.	vers le refuge de l'Étendard		1 100 m	25 km	A. Roux P. Durnerin
dim. 7 août	Tour du mont Falcon		1 000 m	22 km	L. Le Cudonnet P. Durnerin
dim. 14 août	Pointe des Chaudannes		1 000 m	19 km	A. Roux P. Durnerin

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
lun. 15 août	Se renseigner à la permanence				
sam. 20 août	Col des Rochilles depuis Valloire	1 200 m	31 km	A. Roux P. Durnerin	
dim. 21 août	Traversée Le Fort - Les Grands Moulins	Terrain d'aventure IV		P. Delplanque	
sam. 27 août	Canyon initiation Haute Maurienne		Tout le monde	M. Gibaud	
sam. 27 août	Lac du Grand Méan depuis Bonneval	1 300 m	24 km	A. Roux P. Durnerin	
dim. 28 août	Le Grand Galbert	1 100 m		P. Chaix D. Vallet	
sam. 3 sept.	Levana occidentale	700 m + 900 m	Refuge Inscription avant le 12/8	C. Minguet M. Waxin M. Hannigsberg D. Vallet	
dim. 4 sept.					
sam. 10 sept.	Col des Cerces	750 m	15 km	A. Roux P. Durnerin	
dim. 11 sept.	Aiguille d'Olle face sud	Terrain d'aventure IV		P. Delplanque D. Waché	
sam. 17 sept.	Panoramique de St Sorlin d'Arves	1 100 m	28 km	A. Roux P. Durnerin	
dim. 18 sept.	Montagne d'Outray	1 000 m		A. Armatol M. Waxin	
dim. 25 sept.	Ancien Fort de Malamot	1 000 m	20 km	A. Roux P. Durnerin	
sam. 1 oct.	Autour des Aiguilles Rouges		Gîte Inscription avant le 9/9	P. Chaix A. Armatol	
dim. 2 oct.					

Légende des couleurs

Alpinisme	Raquettes / Ski facile	Randonnée	Ski de montagne	Canyoning	VTT
Date	Course	Dénivelé	Niveau	Responsables	
dim. 9 oct.	boucle de Mont L'Evêque	850 m	19 km	A. Roux P. Durnerin	
sam. 15 oct.	lac de la Grande Léchère	1 250 m	23 km	A. Roux P. Durnerin	
dim. 16 oct.	Tête de la Perrière	1 200 m		M. Waxin A. Armatol	
dim. 23 oct.	Sentier Paul Mougin	750 m	13 km	A. Roux P. Durnerin	
sam. 29 oct.	Escalade à Sainte Victoire	Tous niveaux	Gîte Inscription avant le 30/9	P. Durnerin D. Vallet	
dim. 30 oct.					
lun. 31 oct.					
mar. 1 nov.					
dim. 6 nov.	Se renseigner à la permanence				
dim. 13 nov.	Se renseigner à la permanence				
dim. 20 nov.	Se renseigner à la permanence				