

CAF - Ski-alpinisme - Cycle Perfectionnement

PRESENTATION GENERALE

Groupe 1 - Saison 2017 / 2018

Objectifs et prérequis

En fin de Cycle Initiation - ou dans le cadre d'une expérience équivalente - vous avez acquis un premier degré d'autonomie en ayant appris à vous gérer vous-même : matériel et équipement, alimentation et hydratation, techniques de progression à la montée et à la descente sur des pentes moyennes, notions de base en cartographie, utilisation du DVA...

Vous avez maintenant envie d'aller plus loin et de vous impliquer dans la préparation et le déroulement de courses d'un niveau technique plus soutenu. Vous voulez acquérir suffisamment d'autonomie pour vous permettre d'organiser et d'effectuer vos propres sorties avec plus d'assurance.

Ce cycle de perfectionnement est fait pour vous ! En effet, il a pour ambition de vous permettre, au cours de cinq week-ends et un mini-raid de quatre jours, d'élargir vos compétences au niveau de la conduite de la course et de la gestion du groupe. Dès la mi-décembre, une première journée "spéciale DVA" sera l'occasion de rafraîchir tous ensemble notre pratique de la "recherche en croix". Vous trouverez bientôt sur le site une fiche détaillant les pré-requis ci-dessus ainsi que les objectifs.

Avant et au cours de ce cycle, nous insisterons particulièrement sur la cartographie et l'orientation : Vous aurez à préparer les sorties dans les jours précédents celles-ci : course de base, "plans B", prise en compte des données nivo-météo, etc... Ensuite, sur le terrain vous devrez vous situer, comprendre la réalité de l'environnement et à prendre la tête du groupe en expliquant vos choix d'itinéraires.

NB : Ce cycle n'est pas un entraînement à l'ultra-trail : Nous nous efforcerons à chaque fois de réussir ensemble les courses envisagées, mais son objectif est d'abord pédagogique. A cet effet, un petit exercice préalable, à faire à la maison, vous sera proposé au moment de valider votre inscription.

Organisation et Programme

Ce cycle, ouvert à une douzaine de participants, sera encadré par Jean-Christophe SEGAULT et Jean-Philippe JACQUET, initiateurs ski-alpinisme et Benoît CHAUMONT, co-encadrant et... futur initiateur.

Le calendrier est le suivant (sous réserve des conditions nivo/météo et de la disponibilité des gites) :

Dates	Massifs (*)	Thèmes
16 décembre 2017	A définir	Journée initiale spéciale DVA (avec DVA personnel)
13 & 14 janvier	Lauzière	Cartographie / orientation + DVA
03 & 04 février	Aravis	Cartographie / orientation + nivologie + DVA
10 & 11 mars	Champsaur	Choix de la trace (application nivologie / cartographie)
30 mars au 02 avril	Mini-raid en Haute Maurienne (Massif à confirmer selon conditions)	Techniques alpines : encordement, cramponnage...
21 & 22 avril	Massif à définir (selon conditions)	Application de l'ensemble des acquis du cycle...

(*) Ce programme est indicatif et il pourra être adapté en fonction des conditions de météorologie et de nivologie.

Le budget

Les frais d'inscription au cycle s'élèvent à 130€.

A ces frais d'inscription s'ajouteront les frais liés à chaque sortie: covoiturage et hébergement.