

# FBL 2011

Semaine de ski de randonnée organisée par Georges Polian et Alain Decarreau

12 au 20 février 2011

*\*\*La cuvée de l'an 11 du troisième millénaire de la FBL tentera d'obtenir des Dieux de meilleures conditions nivo-météo que celles de l'an 10 (risque 3 et 4 en permanence, multiples chutes de neige), ce qui limita nos ambitions et réalisations.*

**Lieux :** soit Cervières (Est de Briançon), au Laus de Cervières, et au refuge des Fonts de Cervières (si certitude de ne pas avoir d'autres groupes pendant notre séjour de 2-3 nuits. 6 à 8 courses faisables, départ skis aux pieds du refuge si...condition nivo-météo correctes ! Soit : Estenc (Entraunes, haut Var), si refuge des Fonts non disponible.

*\*Décision définitive sur la destination avant 15 décembre*

**Confort :** Fonts de Cervières, refuge " à l'ancienne ", non gardé ; pas d'eau (fontaine à 100 m), cabane WC rudimentaire dehors ; ravitaillement complet à acheter à Briançon pour 3/4 jours, cuisine à faire sur place ; volontariat "enthousiaste" indispensable.

**Prix :** en moyenne (nuitée, repas) environ 35 € par nuitée. Ajouter : repas midi et vivres de course (individuel), et transports.

**Accès :** Train de nuit Briançon ; pour Estenc, via Nice, bus pour Entraunes : **retenir places d'urgence !**

**Inscriptions :** Auprès de Georges Polian, ( \_\_\_\_\_ - 01 69 34 01 89) avec chèque de 80 euros à l'ordre du Gums à envoyer à Georges Polian : 42 rue du Breuil, 91360 Epinay s/Orge.

**Niveau requis :** Débutants bienvenus, ayant connaissance des différents crus de neige, sachant à peu près se débrouiller sur (dans) neiges...(a)variées.

**Nombre de places :** 12 personnes, jusqu'à 16 si encadrement suffisant : un 2<sup>nd</sup> 'Res' est indispensable !

**Réunion " pré-stage " :** 11,12 ou 13 janvier, à la perma du Gums. Date définitive avant 15 décembre

## FAQ – Ski de randonnée

Document finalisé lors de la commission ski du 07 octobre 2010 et destiné à étoffer la rubrique ski de randonnée sur le site web du Gums. Les questions sont regroupées sous forme de thèmes :

### 1. QU'EST-CE QUE LE SKI DE RANDO ?

#### 👉 Le ski de rando, c'est quoi ?

Cela consiste à monter sur des sommets ou à des cols, skis aux pieds et à en redescendre, toujours skis aux pieds. Les randonnées s'effectuent loin de toutes remontées mécaniques dans des espaces vierges (mis à part le passage des autres skieurs de randonnée).

#### 👉 Est-ce que j'ai le niveau ?

Ce genre de randonnée en montagne demande d'avoir un peu de technique de ski, car les randonnées à skis se déroulent systématiquement en hors piste. Il faut au minimum être à l'aise sur les pistes rouges.

Il faut aussi avoir un peu d'endurance pour pouvoir faire la montée (par exemple pour faire une randonnée pédestre de plus de 1 000 m de dénivelée sans difficulté). De ce point de vue, les groupes sont organisés par niveau de "forme physique", c'est pourquoi il est très important de remplir la fiche d'inscription correctement.

Enfin, il faut savoir se servir de son DVA

(Détecteur de Victimes d'Avalanche) : pour cela, une sortie est organisée généralement fin novembre en forêt de Fontainebleau avec des exercices de recherche. Ensuite, c'est à chaque res' de faire faire des exercices à son groupe pendant les sorties.

#### 👉 Y a-t-il des groupes de niveau ?

Comme précisé précédemment, les groupes sont organisés selon le niveau de forme mais aussi de technique des participants afin d'assurer une progression relativement uniforme et en sécurité.

#### 👉 Peut-on débiter le ski de rando au GUMS ?

Oui bien sûr ! En début de saison, il y a toujours un ou plusieurs groupes de débutants dans les sorties. C'est plus délicat en fin de saison, car les courses possibles sont souvent plus longues et se déroulent en terrain glaciaire de haute montagne.

Par ailleurs au moins un stage ouvert aux débutants est organisé chaque année, en général fin février ou début mars. Se renseigner auprès du responsable de la commission ski ou sur le site web.

### 👉 Qui encadre les sorties ?

Les res' (" responsables ") sont les chefs de course, ce sont eux qui encadrent les sorties en ski de rando. Ils sont cooptés par leurs pairs au sein du GUMS et de surcroît ont un diplôme d'initiateur ski alpinisme délivré par la FFCAM.

Les cores' sont en cours de formation, et sont là pour assister le res' dans la gestion du groupe et de la course. Ils sont cooptés par les res'. Les encadrants sont bénévoles.

Dans une sortie il y a un res' et un cores' dans chaque groupe. Les groupes sont constitués de 5 à 6 personnes au total.

### 👉 Comment devient-on res' ?

Il faut bien sûr avoir envie d'encadrer ! Il faut avoir été coopté cores', et suivre les diverses formations dispensées par la FFCAM : trois stages, dits de niveau 2 : nivologie, sécurité sur glacier, cartographie/orientation, qui se déroulent chacun sur un week-end.

Il faut également avoir l'attestation aux premiers secours (PSC 1), et avoir suivi le stage théorique de la FFCAM UFCA (Unité de Formation Commune aux Activités). Enfin, il faut suivre le stage de sept jours de la FFCAM pour obtenir le diplôme d'initiateur.

Le calendrier de ces diverses formations et stages paraît en septembre sur le site de la FFCAM. Pour s'inscrire il faut l'aval du président du club.

## 2. MATERIEL

### 👉 Qu'est-ce que j'emène comme affaires dans mon sac ?

<http://www.gumsparisasso.fr/index.php/conseils-techniques/160-liste-materiel-ski-randonnee>

### 👉 Quel matériel utilise-t-on ?

Les chaussures et les fixations ressemblent à ce que l'on a sur des skis de descente, avec 2 positions : une position descente, comme en ski, et une position montée, où seul l'avant de la chaussure est fixe. Ainsi, on peut soulever le talon et faire glisser son ski.



Les peaux collées sous les skis pour la montée sont des peaux dites "de phoque". On les colle et décolle autant que nécessaire.

Plus d'informations avec les vidéos :

<http://www.youtube.com/watch?v=UPoFZeLMnew>

[http://www.dailymotion.com/video/x9cp8u\\_utilisati-on-des-peaux-de-phoque-pel\\_sport](http://www.dailymotion.com/video/x9cp8u_utilisati-on-des-peaux-de-phoque-pel_sport)

### 👉 Où louer du matériel de ski de rando ?

Le magasin la Haute Route est le seul à Paris qui permette de louer des skis de rando :

La Haute Route

33 Boulevard Henri IV - 75004 Paris

01 42 72 38 43

Pour tout le matériel :

79 € (avec réduction GUMS).

On peut louer DVA, pelle, sonde au GUMS pour la modique somme de 8 €.

## 3. ORGANISATION DES SORTIES DU GUMS

### 👉 Comment je m'inscris à un week-end ?

Il suffit, dès l'ouverture des inscriptions, c'est-à-dire environ un mois avant, de prévenir l'organisateur du car par mail ou téléphone, et de lui envoyer une fiche d'inscription dûment remplie, avec un chèque du montant du prix du car.

Le mardi précédent le week-end du car couchette, une réunion de préparation se tient à la perma du GUMS. La constitution des groupes est finalisée, ainsi que les sorties prévues pour chacun des groupes.

### 👉 Un car-couchette, c'est quoi ?

C'est un car un peu spécial où les fauteuils peuvent se réarranger en deux hauteurs de couchettes. On est donc complètement allongés, même si ça reste un peu étroit.



### 👉 Le vendredi soir, on part d'où ?

Rendez-vous à Denfert-Rochereau, angle du boulevard Raspail, devant la vitrine du "Monceau Fleurs". Il faut être là avec son matériel une demi-heure avant le départ du car (voir le programme pour l'heure exact).

C'est aussi là que l'on revient le lundi matin, vers 5h30 (premier métro).

### 👉 On arrive à bien dormir dans un car-couchettes ?

On dort en général beaucoup mieux que sur des sièges inclinés. Mais moins bien que dans son lit !

Prévoir tout de même, outre un mince sac de couchage (les couvertures fournies sont parfois insuffisantes), des boules qu'ainsi qu'éventuellement un masque de nuit, car le noir n'est jamais total.

#### 👉 **On peut laisser des affaires dans le car pendant le week-end ?**

Oui, en général on y laisse les housses des skis et des chaussures, rangés proprement dans la soute, avec les baskets et d'éventuelles affaires de rechange.

#### 👉 **Et le samedi soir, on dort où ?**

En général, on dort en refuge. En plein hiver, ce sera en refuge non-gardé ou en gîte. Les refuges non-gardés sont en général pourvus en couvertures. Seul un sac à viande est donc nécessaire (tout comme pour les refuges gardés, d'ailleurs).

#### 👉 **On mange où et quoi ?**

Le samedi matin, en arrivant, on va en général prendre un petit déjeuner dans un café. Parfois (c'est rare), il n'y a pas de bar, alors on fait marcher le réchaud au bord de la route !

Les midi, que ce soit le samedi ou le dimanche, ça dépend des res : certains prévoient un véritable pique-nique, d'autres une courte pause pour avaler une barre de céréales.. Le plus souvent, c'est un pique-nique rapide.

Le samedi soir, on mange en refuge ou en gîte, en demi-pension si le refuge est gardé, sinon, on fait sa popote au réchaud.

Même chose pour le dimanche matin.

Le dimanche soir, on mange au restaurant, tous ensemble si le responsable du car a pu trouver un restaurant susceptible de nous accueillir, sinon les groupes se dispersent dans le centre de la ville la plus proche.

#### 👉 **Qui peut organiser un car-couchette ?**

Tout le monde ! Il vaut mieux en avoir fait quelques uns avant de se lancer dans l'organisation, mais il n'est pas nécessaire d'être responsable d'un groupe pour ce faire !

Voir le vadémécum de l'organisateur, ainsi que la check-list sur :

[http://www.gumsparis.asso.fr/index.php/a-propos-du-gums/documentation/cat\\_view/41-gestion/103-documentation-pratique](http://www.gumsparis.asso.fr/index.php/a-propos-du-gums/documentation/cat_view/41-gestion/103-documentation-pratique)

#### 👉 **Et si j'ai envie de faire des pentes raides ?**

Quelques skieurs en font au GUMS, les contacter...

#### 👉 **Combien coûte un week-end ?**

Typiquement, le transport en car coûte environ 100 à 120 € l'aller-retour pour un WE de 2 jours. Auquel on ajoute 20 à 60 € pour la nourriture et la nuit du samedi...

## **Rallye d'orientation nocturne**

*(plus d'informations sur le bulletin d'inscription joint à ce Crampon)*

Le rallye du GUMS aura lieu le **samedi 22 janvier 2011** en forêt de Fontainebleau

**DEPARTS : de 16h00 à 18h00 (dernier délai),**

**Au Carrefour d'Achères, sur la D301 (route ronde) par équipes de 4 à 6 personnes.**

**Les " moins de 18 ans " ne sont admis que sous responsabilité d'un adulte.**

#### **DEROULEMENT :**

A l'enregistrement avant le départ chaque équipe devra **déposer un gâteau** qui sera noté par les organisateurs sur ses qualités gustatives et décoratives. La note sera comptabilisée pour le classement final. (les gâteaux seront servis au dessert du repas du soir)

*Rallye : parcours de balise en balise de 3 à 4 heures*

*Repas : à partir de 20h00 à la salle des fêtes de Bourron-Marlotte. Heure limite d'arrivée : 22h30.*

#### **NOTEZ QUE :**

Un parcours plus court sera proposé pour les enfants de 8 à 12 ans.

Nous vous demandons de vous inscrire par équipe déjà constituée (**6 personnes max**) cependant, vous pouvez vous inscrire individuellement et laisser le soin aux organisateurs de vous intégrer à une équipe.

**Attention : Il n'y aura pas d'inscription au départ du parcours le 22 janvier 2011**

#### **INSCRIPTIONS :**

Merci de remplir le bulletin d'inscription et de l'envoyer avec votre chèque à Jean-Pierre et Isabelle Canceill : 30 rue Jean Moulin 92160 Antony.