



## PROGRAMME DE SKI DE RANDONNEE SAISON 2022 / 2023



DATES	THEME	RESPONSABLE (S)
Samedi 07 janvier 2023	Petite sortie pour Révision sécurité	Tous
Dimanche 15 janvier 2023		Bidou / J Claude Michel / Christophe
Samedi 21 janvier 2023		J Michel / Michel Bidou / Christophe
27 au 29 janvier 2023	Stage perfectionnement Envoyer <b>Arrhes</b> à J Claude	J Claude / Michel / Christophe Inscriptions avant le 14/01/22
Dimanche 05 février 2023		Bidou / J Michel
Samedi 11 février 2023		Michel / Christophe
Samedi 18 février 2023		Jean Claude / Christophe
Dimanche 26 février 2023		Bidou / J Michel
Samedi 04 mars 2023		Christophe / Michel
10 au 12 mars 2023	Week-end 3 jours SCCS	J Claude / Michel / Christophe Inscriptions avant le 25 février
Samedi 18 mars 2023		Bidou / Michel
Samedi 25 mars 2023		Jean Michel / Bidou
Dimanche 02 avril 2023		Christophe / J Michel
09 ou 10 avril 2023		Pas de sortie
15 au 22 avril 2023	Raid ou mini raid selon enneigement	J Claude / Michel
29 ou 30 avril 2023		Selon enneigement

## Rappel et bonnes pratiques

- la "licence carte neige" ou la "licence dirigeant" F.F.S. est **obligatoire** pour toutes les sorties proposées dans ce programme pour chaque randonneur ;
  - Les sorties s'adressent à tous ceux qui sont attirés par les sommets enneigés, qui montent 1000 mètres en 3 heures et skient dans toutes les neiges.
  - Des moniteurs fédéraux, au sein de la fédération Française de ski, encadrent les sorties.
  - Le randonneur s'engage à participer à un exercice obligatoire de recherche DVA organisé par les moniteurs.
  - Le D.V.A. sur soi, et la pelle et la sonde dans le sac sont les outils indispensables à chaque sortie, pour chaque randonneur
  - les conditions météo, d'enneigement ou de sécurité peuvent amener les responsables des sorties à modifier ce programme, par exemple annuler la rando d'un samedi et la reporter au lendemain dimanche ou l'avancer d'une journée.
- Le début de saison est un moment privilégié pour les débutants qui voudraient s'initier à la randonnée alpine ou faire connaissance avec les randonneurs du SCCS. À tout moment vous pouvez contacter un responsable de l'équipe pour demander des renseignements ou faire un bout d'essai. (possibilité de s'inscrire au club pour une journée d'essai)

Tous les thèmes (recherche DVA, orientation, progression en arête, technique de cramponnage, tracer un itinéraire, ...) pourront être abordés lors des sorties.

- Nous proposons 0,30€ par km de remboursement ; le but étant de covoiter et de remplir les voitures
- Lieu de rendez-vous : Gare de Cruet ou éventuellement parking des 3 vallées à St Pierre

## IMPORTANT

- Il est très important d'avoir une bonne condition physique.
- Les sorties s'effectuent sous la responsabilité des moniteurs. Les participants doivent **obligatoirement** emprunter l'itinéraire défini par eux tant à la montée qu'à la descente.

## INSCRIPTIONS

Grâce au lien Doodle que le responsable de la sortie vous fera parvenir par mèl et au plus tard le jeudi soir qui précède la date indiquée sur le programme.  
Ceci est primordial pour le choix de la course.

Pour les inscriptions nécessitant une réservation d'hébergement il vous sera demandé de verser des arrhes.

## RESPONSABLES RANDONNEE DU SCCS

Jean-Claude GIGUET  
[giguetc@orange.fr](mailto:giguetc@orange.fr)  
07.81.89.96.36.

Michel ROBIN (Bidou)  
[dom.et.bidou@orange.fr](mailto:dom.et.bidou@orange.fr)  
06.87.75.42.82

Jean-Michel ALPETTAZ  
[jeanmialpettaz@orange.fr](mailto:jeanmialpettaz@orange.fr)  
06.06.41.06.21

Christophe FOURNIER  
[christophe.fournier73@orange.fr](mailto:christophe.fournier73@orange.fr)  
06.15.41.17.16

Michel MARTIN  
[mic.martin@wanadoo.fr](mailto:mic.martin@wanadoo.fr)  
06.73.99.36.47

Bonne saison à toutes et à tous.