

Les Cimes Nouvelle-Aquitaine

3 et 4 février 2018
Gourette - Vallée d'Ossau

RASSEMBLEMENT REGIONAL MULTI ACTIVITES

I- Hébergement - Chalet Pyrénéa - 64440 GOURETTE

En plein centre de la **station de ski de Gourette**, sur la route du col d'Aubisque à une altitude de 1400m, le chalet Pyrénéa Sports accueille les familles, les groupes et les individuels.

Le centre n'entre pas dans la catégorie hôtelière ; il n'est pas, par exemple, fourni de clé pour les chambres. Le couchage se fait uniquement en lits simples superposés par chambres de 4 à 8 lits. Les draps et couettes sont fournis.

La **composition des chambres** sera établie à partir des inscriptions reçues. Si vous avez des demandes particulières, merci de le signaler lors de votre inscription.

II- Programme et déroulement du week-end :

SAMEDI	DIMANCHE
<p>-10h30 à 11h30 : Accueil au centre Pyrénéa Installation (hébergement)</p> <p>-11H30 : Présentation de la manifestation Présentation de l'encadrement Composition des groupes Ajustement du matériel</p> <p>-12h00 : Pique-nique commun à la salle hors-sac en tenue et matériel pour la sortie</p> <p>-13h00 : Sortie découverte dans l'activité choisie</p> <p>-17h00 : Fin des activités.</p> <p>-18h30 : Moment convivial</p> <p>-19h30 : Dîner</p>	<p>-8h00 : Petit déjeuner Avec la tenue et le matériel pour les activités.</p> <p>-9h00 : Départ pour la sortie d'approfondissement</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Raquettes à neige* ▪ Ski-alpinisme* ▪ Alpinisme (Randonnée alpine*) <p>*Voir programme détaillé ci-dessous</p> <p>-16h00: Fin des activités.</p>

III- Présentation des activités

Alpinisme (*randonnée alpine*)

Objectifs Découverte du milieu montagnard au travers de l'alpinisme hivernal.

PROGRAMME 1er JOUR : sortie de terrain pour s'exercer aux techniques propres à l'alpinisme.

Contenus abordés : technique verticale

Ecole de neige et d'encordement

Savoir utiliser crampons/piolet dans différentes pentes et assurer sa protection. (marche à corde tendue, encordement court...)

Enrayer une chute

Gestion de l'effort en altitude

PROGRAMME 2ème JOUR : Course d'application en terrain de haute-montagne

Contenus de la journée:

Pratiquer (premier ou second de cordée) des couloirs de niveau PD à AD (selon le niveau des participants inscrits)

Acquérir et approfondir les bons réflexes pour une pratique en sécurité

Pose de protections durant la progression

Faire un rappel sur corps mort

Progression au rythme du groupe, découverte de la montagne enneigée

Conditions requises

Pour réaliser cette activité il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience mais il faut avoir une condition physique suffisante pour supporter une journée entière montagne.

Les activités ne sont pas axées sur la performance mais bien l'acquisition de techniques permettant d'évoluer vers l'autonomie en toute sécurité en alpinisme hivernal.

Raquettes à neige

Objectifs : Découverte du milieu montagnard au travers de la randonnée en raquettes à neige

PROGRAMME 1er JOUR : promenade d'acclimatation aux abords de la station de ski

Contenus abordés :

Marcher en montagne avec un sac à dos et des raquettes à neige

Progression en montée, en descente, en dévers

Utilisation de bâtons

Lecture de paysage

Milieu montagnard (agropastoralisme....)

Gestion de l'effort en altitude

Exercice de recherche d'une victime en avalanche (pelle, sonde, DVA)

PROGRAMME 2ème JOUR : Randonnée en montagne en raquettes à neige

Contenus de la journée:

Progression au rythme du groupe, découverte de la montagne enneigée
Histoire de pays, Igloo
Découverte de l'orientation au travers des éléments cartographiques
Utilisation d'un altimètre, d'une boussole
Météorologie et nivologie

Conditions requises

Pour réaliser cette activité il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience mais il faut avoir une condition physique suffisante pour supporter une journée entière montagne.

Ski-alpinisme (*randonnée à ski*)

Objectifs : Découverte du milieu montagnard au travers du ski-alpinisme

PROGRAMME 1er JOUR : sortie pour s'exercer sur les techniques propres au ski-alpinisme

Contenus abordés :

Savoir utiliser les skis de randonnée en montée/descente, avec et sans couteaux
Techniques de conversion et de déphoquage
Progresser les skis à l'épaule, sur le sac
Savoir descendre en toute neige, tout terrain
Enrayer une chute
Exercice de recherche d'une victime en avalanche (pelle, sonde, DVA)
Skier avec un sac à dos
Gestion de l'effort en altitude

PROGRAMME 2ème JOUR : Course d'application en terrain de montagne

Contenus de la journée:

Gérer une trace (faire sa trace...)

Evaluer sa progression au regard de l'objectif, en fonction du groupe, du terrain, des conditions nivologiques et météorologiques.

Acquérir et approfondir les bons réflexes pour une pratique en sécurité.

Progression au rythme du groupe, découverte de la montagne enneigée.

Conditions requises

Pour réaliser cette activité il n'est pas nécessaire d'avoir de l'expérience mais il faut avoir une condition physique suffisante pour supporter une journée entière en montagne.

Les activités ne sont pas axées sur la performance mais bien l'acquisition de techniques permettant d'évoluer vers l'autonomie en toute sécurité en ski -alpinisme.

IV- LISTE DU MATERIEL INDIVIDUEL

Général

- Set de toilette
- Affaires chaudes de change

Affaires de montagne

- Veste et pantalon de montagne adaptés à la montagne hivernale.
- Bonnet, gants, lunettes, crème solaire.
- Chaussures de montagne adaptées, guêtres et chaussettes chaudes.
- Sac de montagne et fond de sac (couverture de survie, frontale, trousse de secours...).
- Vivres de course.

La liste ci-dessous concerne le matériel que vous pourriez posséder, ou vous faire prêter via votre club ou CT. Pour le matériel manquant, se rapprocher de l'organisation (voir fiche d'inscription).

Activités

Pelle, sonde, détecteur de victime en avalanche (DVA + piles de rechange), **indispensables pour toute activité.**

Raquettes à neige

- Raquettes en bon état + bâtons
- Crampons (avec anti-botte), piolet (Niveau autonome)

Ski alpinisme (de randonnée)

- Skis de randonnée en bon état + bâtons
- Peaux de phoques (+ 1 de change), couteaux, anti-botte
- Crampons (avec anti-botte), piolet
- Une grande sangle + un mousqueton à vis

Alpinisme (randonnée alpine)

- Crampons (avec anti-botte), piolet
- Baudrier, ficelou pour autobloquant, 1 broche
- Système d'assurage, 2-3 mousquetons à vis
- 2 grandes sangles
- Corde à double (2 brins)

Cette liste n'est pas exhaustive mais a pour but de fixer le minimum de matériel à prévoir pour le week-end.