

245, cours Emile Zola – 69100 Villeurbanne tél : 04 78 84 91 21

Email : [contact@asvelskimontagne.fr](mailto:contact@asvelskimontagne.fr)

Association loi 1901 – Agréée Jeunesse et Sports – Affiliée FFS - FFME

Les sorties sont réservées aux Adhérents, licences FFME ou FFS OBLIGATOIRES.

Ce programme est donné à titre indicatif selon la disponibilité de nos Initiateurs fédéraux bénévoles.

Les destinations dépendent des conditions météorologiques et nivologiques. C'est pourquoi des sorties peuvent être annulées, modifiées ou même ajoutées. En cas de doute, le programme donné sur le site d'inscription aux sorties fait foi.

Renseignements et inscriptions lors de la permanence du jeudi soir de 19h30 à 20h30 ou en ligne sur <https://asvel.limoog.net>

**Contacts : Anaïs PONS – Raquettes / Nicolas MERCURIO – Ski de fond**

Novembre 2022				
	Samedi 19	ASVEL – Atelier DVA	tous	Véronique
	Dimanche 20	Randonnée - Mont du Lyonnais	*	Anaïs
	Mercredi 23	Conférence ANENA au CCVA Villeurbanne	tous	
Décembre 2022				
	Samedi 3	ASVEL – Atelier DVA	tous	Luc
RQ1	Mardi 13	Raquette	*	Jean-Louis
	Jeudi 15	Apér'ASVEL	tous	Permanence
SN1	Dimanche 19	Ski randonnée nordique	*	Nicolas
Janvier 2023				
	Dimanche 8	ASVEL – Atelier DVA	tous	Daniel
RQ2	Dimanche 8	Raquette	*	Anaïs
SF1	Dimanche 8	Ski de fond		Nicolas
RQ3	Lundi 9	Raquette	*	Jean-Louis
SF2	Samedi 14 et Dimanche 15	Week end ski de fond/nordique dans le Forez (à confirmer)	*	Nicolas/Cécile
RQ4	Dimanche 15	Raquette	*	Fabrice
SN2	Samedi 21	Ski de randonnée nordique	*	Anaïs
SF3	Dimanche 22	Ski de fond		Nicolas
RQ5	Lundi 23	Raquette	*	Christèle
SN3	Sam 28 et dim 29	Week end Ski de randonnée nordique – initiation (en gîte)	tous	Luc
Février 2023				
RQ6	Mercredi 1	Raquette	*	Jean-Louis
SF4	Dimanche 5	Ski de fond		Nicolas
RQ7	Dimanche 5	Raquette	*	Fabrice
RQ8	Dimanche 19	Raquette	*	Anaïs
SN4	Sam 25 et dim 26	Week end Ski de randonnée nordique (en bivouac)	**	Anaïs/Luc/Daniel
RQ9	Lundi 27	Raquette	*	Christèle
Mars 2023				
RQ10	Samedi 4	Raquette	*	Fabrice
SF5	Dimanche 5	Ski de fond		Nicolas
RQ11	Lundi 6	Raquette	*	Jean-Louis
RQ12	Dimanche 19	Raquette	*	Christelle
RQ13	Dimanche 26	Raquette	*	Anaïs
Avril 2023				
RQ14	Samedi 1	Raquette	*	Fabrice

## **Modalités d'inscription**

Toutes les inscriptions sont prises le Jeudi soir à notre permanence ou sur <https://asvel.limoog.net>. Pour les sorties à la journée les inscriptions se font les 3 jeudi précédant la sortie (soit 2 semaines et demie avant). Pour les sorties de plusieurs jours les inscriptions se font dès le début de la saison. Votre adhésion ASVEL est vérifiée.

Les inscriptions à la permanence sont prioritaires vis-à-vis des inscriptions en ligne en cas de liste d'attente. Aucune inscription par téléphone ou mail.

## **Raquettes :**

### **Cotation**

Se renseigner sur la difficulté de la course lors de l'inscription. La pratique de cette activité nécessite une bonne condition physique et santé morale. Pour la sécurité de tous il est nécessaire d'apprendre à se servir du matériel de sécurité (DVA, pelle, sonde) et de s'entraîner régulièrement.

- \* **Initiation, accessible à tous marcheurs alpins, dénivelé entre 500 et 800 mètres.**
- \*\* **Perfectionnement, bons marcheurs, dénivelé > 800 mètres.**
- \*\*\* **Raids - Courses difficiles (fort dénivelé / passages difficiles).**

### **Important**

Soyez ponctuels aux rendez-vous, l'heure donnée à l'inscription est l'heure du départ. Les transports se font en voitures particulières ; prendre sa voiture n'est pas le privilège réservé à quelques-uns. Ce service rendu doit l'être par tous les participants. N'oubliez pas portes-ski et chaînes.

Respectez les décisions de l'initiateur et suivez ses conseils, il engage sa responsabilité en cas d'accident.

*La participation financière de la sortie est remboursée si la section annule la sortie et sur demande avant la fin de la saison en cours.*

### **Matériel (donné à titre indicatif)**

Une paire de raquettes à neige, 2 bâtons de ski, chaussures cuir ou coques plastiques, sac à dos de taille moyenne (35 l), DVA, pelle, sonde, des gants chauds, un bonnet, des vêtements chauds et étanches, lunettes de soleil, crème solaire, une gourde, une paire de guêtres, pharmacie individuelle (+ médicaments personnels), une lampe frontale, une couverture de survie, casse-croûte etc...

**Prévoir la possibilité de fixation des raquettes sur le sac à dos.**

## **Ski de fond :**

Il est possible de pratiquer le skating ou l'alternatif. La pratique est libre mais dans la mesure du possible nous essayons de skier en groupe pour plus de convivialité. Les cours sont donnés en priorité aux débutants. Il est possible de louer le matériel sur place en arrivant en station.

## **Ski de randonnée Nordique :**

Le ski de randonnée nordique permet de se déplacer sur des terrains vallonnés **en hors-pistes** : pâturages, forêts avec de faibles pentes. Les skis ont des écailles pour permettre l'accroche dans les faibles montées, et ne sont pas attachés au talon pour les descentes. Il n'est pas nécessaire d'avoir un fort niveau en ski alpin ou fond. Le niveau de difficulté est plus associé à la distance qu'au dénivelé.

Les skis sont loués sur place. Il est possible d'avoir des pulka (luges) pour le transport des bagages en week-end.

***Assemblée Générale: Mercredi 9 février 2023 à 19h00***