

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

Email : contact@asvelskimontagne.fr

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

Les sorties sont réservées aux Adhérents, licences FFME 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 : Daniel STAPHORST - Ski de randonnée / Luc GILOT – Alpinisme

Novembre 2022				
	Samedi 19	ASVEL – Atelier DVA	tous	Véronique
	Mercredi 23	Conférence ANENA au CCVA Villeurbanne	tous	
AL1	Dimanche 27	Alpinisme	PD	Luc
Décembre 2022				
	Samedi 3	ASVEL – Atelier DVA	tous	Luc
SR1	Samedi 3	Ski de randonnée – initiation	Init	Véronique
SR2	Dimanche 4	Ski de randonnée	Flocon	Régis
SR3	Samedi 10	Ski de randonnée	*	Régis
SR4	Dimanche 11	Ski de randonnée – initiation	Init	Daniel
SR5	Lundi 12	Ski de randonnée	*	Christèle
SR6	Samedi 17	Ski de randonnée – initiation	Init	Véronique
SR7	Dimanche 18	Ski de randonnée	Flocon	Jean-Louis
SN1	Dimanche 18	Ski de randonnée nordique	*	Nicolas
Janvier 2023				
SR8	Samedi 7	Ski de randonnée	*	Véronique
SR9	Samedi 7	Ski de randonnée	*	Régis
	Dimanche 8	ASVEL – Atelier DVA	tous	Daniel
SR10	Dimanche 8	Ski de randonnée	Flocon	Régis
AL2	Sam 14 et dim 15	Alpinisme	PD	Luc
SR11	Samedi 14	Ski de randonnée	**	Daniel
SR12	Dimanche 15	Ski de randonnée – initiation	Init	Olivier
SR13	Dimanche 15	Ski de randonnée	*	Christèle
SR14	Jeudi 19	Ski de randonnée	*/**	Daniel
	Sam 21 et dim 22	Cascade de glace – WE FFME		FFME
SR15	Samedi 21	Ski de randonnée	*	Véronique
SR16	Samedi 21	Ski de randonnée	**	Régis
SN2	Samedi 21	Ski de randonnée nordique	*	Anaïs
SR17	Dimanche 22	Ski de randonnée	Flocon	Régis
SN3	Sam 28 et dim 29	Week end Ski de randonnée nordique – initiation (en gîte)	tous	Luc
SR18	Samedi 28	Ski de randonnée – initiation	Init	Olivier
SR19	Dimanche 29	Ski de randonnée	**	Daniel
Février 2023				
	Sam 4 et dim 5	Cascade de glace – WE FFME		FFME
SR20	Samedi 4	Ski de randonnée	Flocon	Jean-Louis
SR21	Samedi 4	Ski de randonnée	**	Régis
SR22	Dimanche 5	Ski de randonnée	Flocon	Régis

AL3	Sam 11 et dim 12	Alpinisme - cascade	PD/AD	Luc
SR23	Dimanche 12	Ski de randonnée	Init/*	Olivier
SR24	Dimanche 12	Ski de randonnée	**	Daniel
SR25	Dim 12 au vend 17	Ski de randonnée – stage Massif des Cerces	*	Régis
SR26	Dimanche 19	Ski de randonnée	Flocon	Olivier
SR27	Dimanche 19	Ski de randonnée	**	Véronique
SR28	Lundi 20	Ski de randonnée	**	Christèle
SN4	Sam 25 et dim 26	Week end Ski de randonnée nordique (en bivouac)	**	Anais/Luc/Daniel
SR29	Samedi 25	Ski de randonnée	*	Olivier
Mars 2023				
SR30	Samedi 4	Ski de randonnée	*	Daniel
SR31	Dimanche 5	Ski de randonnée	**	Christèle
SR32	Samedi 11	Ski de randonnée	*	Olivier
SR33	Samedi 11	Ski de randonnée	***	Régis
SR34	Dimanche 12	Ski de randonnée	Flocon	Régis
SR35	Sam 18 et dim 19	Ski de randonnée – Pic de l'Etendard	**/**	Daniel
SR36	Samedi 18	Ski de randonnée	**	Véronique
SR37	Lundi 20	Ski de randonnée	*	Christèle
SR38	Sam 25	Alpinisme	PD	Luc
SR39	Samedi 25	Ski de randonnée	**	Daniel
SR40	Dimanche 26	Ski de randonnée	**/**	Olivier

Avril 2023				
SR41	Samedi 1	Ski de randonnée	**	Véronique
SR42	Dimanche 2	Ski de randonnée	**	Christèle
SR43	Ven 13 au dim 16	Ski de randonnée – 4 jours Maurienne, Thabor	**	Daniel
SR44	Sam 15 et dim 16	Alpinisme	PD	Luc
SR45	Sam 22 et dim 23	Ski de randonnée	**	Luc

Mai 2023				
SR46	Sam 6 au lundi 8	Ski de randonnée Grand Paradis	***	Luc/Daniel

Juin 2023				
AL4	Sam 3 et Dim 4	Initiation Alpinisme	Init	Luc

Modalités d'inscription : Toutes les inscriptions sont prises le jeudi soir à notre permanence. **Sortie d'un jour :** inscription le jeudi qui précède la sortie. **Sortie de 2 ou 3 jours :** inscription 4 semaines avant. **Sortie supérieure à 4 jours :** 2 mois avant.

Les inscriptions à la permanence sont prioritaires vis-à-vis des inscriptions en ligne en cas de liste d'attente.

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.

Flocon ... Sortie d'environ 500 à 600m de dénivelé et dont le rythme de montée est lent.

* Initiation, accessible aux skieurs moyens, dénivelé <= 1000 mètres.

** Perfectionnement, bons skieurs, dénivelé < 1200 mètres.

*** Raids - Courses difficiles (dénivelé > 1200m, passages difficiles et ou terrain glaciaire).

F, PD, AD : cotations Alpinisme (expérience escalade et cramponnage nécessaire)

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 ski de randonnée fixations réglées aux chaussures et au poids du skieur, peaux et couteaux adaptés, 2 bâtons de ski, chaussures ski de randonnée, DVA, pelle, sonde, sac à dos de taille moyenne (35 l), des gants chauds, un bonnet, des vêtements chauds et étanches, lunettes de soleil, crème solaire, une gourde, une paire de guêtres, pharmacie individuelle. Pour le « ski de randonnée nordique », la location des skis se fait en station pour ceux qui n'en possède pas. Pour les sorties alpinisme d'hiver, sauf mention contraire, raquettes et skis de randonnée sont acceptés.

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 22 février 2023 à 19h00