Programme 2024
Raquettes/Ski de Fond

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 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 2023				
-	**Mercredi 16**	**Conférence ANENA au CCVA Villeurbanne**	**tous**	**FFME**
-	**Samedi 18**	**ASVEL – Atelier DVA**	**tous**	**Véronique**
-	**Dimanche 26**	**ASVEL – Atelier DVA**	**tous**	**Daniel**
Décembre 2023				
-	**Samedi 2**	**ASVEL – Atelier DVA**	**tous**	**Alexis**
Janvier 2024				
RQ1	**Samedi 6**	**Raquette**	*	**Fabrice**
SKF1	**Samedi 6**	**Ski de fond**		**Nicolas**
RQ2	**Dimanche 14**	**Raquette**	*	**Cécile**
SKF2	**Samedi 20 et Dimanche21**	**Week end Raquettes et ski de fond – Vassieux en Vercors**	*/**	**Nicolas/Cécile/Anaïs**
SRN1	**Sam 27 et dim 28**	**Week end Ski de randonnée nordique – initiation (en gîte)**	**tous**	**Luc**
Février 2024				
RQ3	**Samedi 3**	**Raquette**	*	**Alexis**
SKF3	**Dimanche 4**	**Ski de fond**		**Victor**
SRN2	**Sam 10 et dim 11**	**Week end Ski de randonnée nordique (en bivouac)**	***	**Anaïs/Luc/Daniel**
SKF4	**Samedi 10**	**Ski de fond**		**Nicolas**
RQ4	**Dimanche 11**	**Raquette**	*	**Fabrice**
RQ5	**Dimanche 18**	**Raquette**	*	**Anaïs**
RQ6	**Dimanche 25**	**Raquette**	**	**Alexis**
Mars 2024				
RQ7	**Samedi 2**	**Raquette**	*	**Fabrice**
SKF5	**Dimanche 3**	**Ski de fond**		**Nicolas**
RQ8	**Samedi 9**	**Raquette**	**	**Anaïs**
SKF6	**Dimanche 10**	**Ski de fond**		**Victor**
SKF7	**Dimanche 17**	**Ski de fond**		**Victor**
Avril 2024				
RQ9	**Dimanche 14**	**Raquette**	*	**Fabrice**
RQ10	**Dimanche 28**	**Raquette (ou randonnée)**	*	**Anaïs**
Mai 2024				
-	**Sam 18 au lundi 20**	**Trilogie – Dévoluy – à confirmer**	**Tous**	**Tous**

Modalités d'inscription

Toutes les inscriptions sont prises le Jeudi soir à notre permanence ou sur https://asvel.limoog.net. Pour les sorties à lajournée 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.

En cas de liste d'attente, les inscriptions à la permanence sont prioritaires vis-à-vis des inscriptions en ligne.
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 (et 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 14 février 2024 à 19h00