

INITIATION AU SKI DE RANDONNEE 2021/2022

Chaque année, le club met en place un programme d'initiation au ski de randonnée bénévole.

Encadrants :

Edith Roussin, tel 0670616059 troussin@orange.fr

- Pratique la montagne depuis l'enfance avec de grandes courses à ski et en alpinisme en France et à l'étranger
- Diplômes d'initiatrice ski alpinisme en 1998 et alpinisme terrain montagne en 2010

Claudie Pardigon, tel 0684349127 claudie.pardigon@wanadoo.fr

- Skie depuis l'enfance : ski de randonnée avec le club alpin, nombreuses courses en France et à l'étranger
- Diplôme d'initiateur ski alpinisme fédéral en 2019

Un encadrant et/ou co-encadrant peut se joindre à nous

Inscriptions recommandées au plus tôt, nombreuses demandes chaque année.

Pour devenir progressivement autonome dans un groupe et en sortie privée, le club propose un agenda d'initiation afin de maîtriser plusieurs domaines complémentaires et bien indispensables.

- s'orienter: un UV1 carto/orientation/GPS est organisé le novembre
- s'équiper et se protéger: une séance matériel est organisée le samedi 11 décembre de 15h à 17h
- connaître la neige: une conférence organisée avec l'anena (agence nationale étude neige avalanches) et une sortie pratique le lendemain est prévue en janvier
- connaître l'influence des facteurs humains dans un groupe lors de cette conférence et sortie pratique
- doser ses efforts et maîtriser les techniques à la montée, et à la descente

Un WE initiation est prévu en janvier.

Mais aussi, la formation est continue lors des sorties du club.

La plupart des sorties se décideront en fonction de la météo et des conditions de neige, sans trop aller loin (Vercors, Dévoluy, Chartreuse), avec des dénivelés progressifs (600m/1200m) et un groupe limité. Bien entendu, on restera groupé dans la course, adaptée au moins rapide. Faire un sommet ne sera pas l'objectif, bien que sympathique à réaliser.

HISTORIQUE ET ETAT D'ESPRIT

Comme de nombreux sports actuels, le ski tire ses origines d'activités déjà pratiquées par nos lointains ancêtres. Les chasseurs préhistoriques utilisaient déjà des patins de bois pour se déplacer dans la neige. On a retrouvé des dessins de ces "skieurs" dans des grottes. C'est en 1774 que l'on retrouve les traces de compétitions en Norvège, et comme dans beaucoup de sports, c'est l'armée qui sera le principal facteur de développement.

En 1888, le ski est révélé au monde par l'explorateur Nansen qui réussit la première traversée du Groenland d'est en ouest après les nombreux échecs d'expéditions françaises et anglaises. Leur secret : les patins à neige. Dès lors, le ski va prendre un élan qui va le mener à son essor actuel. C'est le ski nordique qui sera à l'origine de ce développement, courses de ski de fond et sauts à ski.

Rapidement la naissance du ski en descente va également s'imposer, c'est le ski alpin : descentes et slaloms permettent de démontrer la virtuosité des skieurs. Le matériel est au début très sommaire, des planches de bois et des lanières. La chute n'est pas sans danger.

Puis les militaires commencent à utiliser le ski de randonnée pour les déplacements en terrain montagneux et c'est vraiment vers les années 1950 que le ski de randonnée prend son essor.

Le matériel assez lourd à l'origine, s'allège et devient plus technique pour notre plus grand bonheur.

Le Club Alpin de Crest Val de Drôme a été créé en 1983. Le ski de randonnée y est la 2^e activité après l'escalade. On peut faire une bonne trentaine de courses pendant la saison. Les sorties sont à la journée, en we, en raid et à l'étranger. Nos massifs privilégiés sont le Vercors et le Dévoluy, mais nous randonnons aussi dans tous les autres massifs. Jean Baptiste Esmenjaud est le responsable de l'activité.

Le nombre des sorties inscrites sur le site du club n'est pas exhaustif. Le club propose en parallèle une « bourse aux équipiers » pour ses adhérents sous la forme d'un groupe Whatsapp. Dans ce cadre, les sorties se font sous la responsabilité et dans le cadre de l'assurance RC du participant le plus expérimenté, en dehors de la responsabilité du club.

Les destinations et itinéraires sont sujets aux aléas météorologiques. Elles sont proposées par nos bénévoles, donc eux aussi peuvent avoir des contraintes perso ou physiques.

Nous avons 8 initiateurs ski de randonnée au club, diplômés à la Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne (FFCAM), et plusieurs co-encadrants d'expérience.

Au club, on s'attend, personne ni loin devant, ni loin derrière, on reste à vue. On respecte les consignes des encadrants.

Le co-voiturage est recommandé, et dédommagé pour le propriétaire du véhicule. On peut prendre au passage les habitants de la vallée de la Drôme, mais le partage se fait sur le trajet depuis le départ du véhicule. Une housse pour les skis est bienvenue pour préserver l'état de la voiture choisie !

LE SKI DE RANDONNÉE

Un minimum de technique de ski sur piste est indispensable pour pratiquer le ski de randonnée, avoir pratiqué du hors piste aide pour la descente. Pour l'initiation, un niveau piste rouge suffit.

Le plus difficile lors de la découverte de l'activité est la montée : il faut être en forme physique et avoir envie de se "dépenser".

Une activité physique régulière comme le footing, le vélo, le ski de fond ou la marche sont des exercices parfaitement adaptés.

Pour la première randonnée, nous ne chercherons pas la difficulté : découvrir la technique et l'ambiance se fera par une sortie facile.

L'unité de mesure pour la majeure partie des randonnées, outre l'aspect technique, **est le dénivelé** :

- 700 à 900 mètres de montée représente 2 à 3 heures d'effort et doit convenir aux débutants ou aux pratiquants peu entraînés.

- 1000 à 1300 mètres de dénivelé nécessite déjà un peu de pratique et un bon entraînement.

- plus de 1300 mètres de dénivelé demande une bonne pratique régulière et un excellent entraînement.

Pour vous situer, un débutant peu entraîné va faire 250 mètres de dénivelé positif par heure.

Un compétiteur de haut niveau fera 1400 mètres de dénivelé positif par heure selon les conditions de

neige.

Selon l'exposition et la saison, la neige pourra être poudreuse (en janvier) ou gelée au nord, transformée ou coûtee au sud, soufflée, soupe en fin de randonnée.

Il faut donc choisir sa randonnée selon les conditions météo, les conditions nivologiques et sa forme du moment pour avoir un maximum de plaisir à ski.

Le principal critère de choix sera toujours la stabilité du manteau neigeux pour des raisons de risque d'avalanche, la clarté du ciel étant moins importante.

Il faut consulter la météo (rubrique montagne <http://www.meteofrance.com/previsions-meteo-montagne/>) avant chaque course et ne pas hésiter à prendre l'avis des professionnels qui sont toujours sur "le terrain" et qui ont eu connaissance de l'évolution de la neige.

L'assurance incluse dans la licence ne couvre que votre responsabilité civile. Heureusement, en France, les secours sont encore gratuits. Toutefois, le ski de randonnée étant un sport à risques, lisez bien vos contrats d'assurance individuelle, ceux proposés par la fédération sont très adaptés à cette activité et peuvent se prendre au cours de la saison.

LE MATERIEL

Les chefs de courses prennent du matériel en plus pour le cas où. Ne charger pas vos sacs inutilement hors d'une liste de 1° nécessité, voir conseillée dans certains cas. Un sac lourd peut compromettre la réussite d'une course. Parlez-en avant le départ.

Pour le matériel, il vous faut : des skis, chaussures, bâtons, peaux, couteaux, DVA, pelle, sonde, un sac à dos, bonnet, lunettes de soleil de haute protection, masque (s'il neige), gants, gourde, crème solaire, sous-vêtements, pull ou fourrure polaire, coupe-vent type Goretex, pantalon de ski, chaussettes.

Pour une pratique du ski de randonnée en raid ou haute montagne, du matériel d'alpinisme sera certainement exigé : crampons, piolet, baudrier, casque, mousquetons...

Avoir son matériel pour une pratique régulière est intéressant mais pour une pratique occasionnelle on pourra louer le matériel dans des magasins de sports

Le club de Crest peut vous fournir tout le matériel de sécurité (ARVA, pelle, sonde) et quelques équipements ski/chaussures, contre une location modeste. Nous avons une liste de matériel en partage.

LES SKIS

Depuis quelques années, le matériel a évolué : skis et fixations de randonnée et chaussures sont devenus plus légers, et la forme des skis permet une technique beaucoup plus facile.

On choisira de préférence un ski parabolique, assez large, d'une taille inférieure de 10 à 20 cm à notre taille.

Les skis très légers peuvent souffrir au niveau des carres.

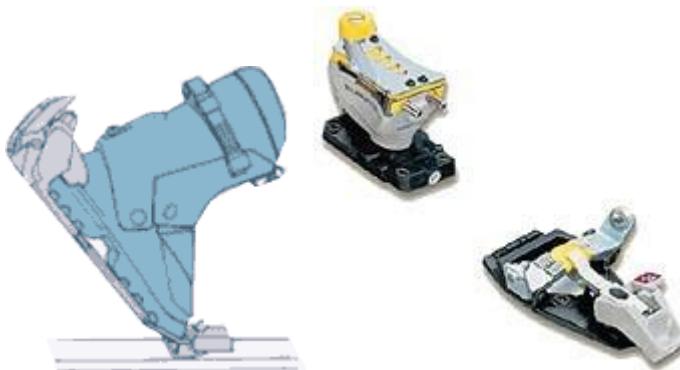
Les skis mixte piste/rando sont plus lourds, plus techniques. Il faudra une bonne condition physique.

Les skis d'occasion peuvent être assez anciens, et donc lourds, peu manœuvrant. Leurs fixations sont éventuellement lourdes et fragiles (à essayer avec les chaussures !). Les peaux peuvent être usées. Se faire aider, conseiller avant l'achat.

Louer reste une bonne solution pour débuter. Les we prévus avez beau temps, il faut réserver assez tôt.

Une housse de transport sera la bienvenue pour ne pas souiller les voitures assurant le co-voiturage. Attention aux premières sorties, il peut y avoir beaucoup de cailloux. Les skis neufs y prennent souvent leurs 1° rayures.

LES FIXATIONS



Les fixations pour la randonnée se règlent de deux façons : le talon bouge librement durant l'ascension et est bloqué dans les descentes. Pour plus de confort dans les montées, on peut ajouter une cale.

Les fixations à inserts (type low tech) sont les plus utilisées : elles sont légères, fiables et nécessitent des chaussures à inserts. Inconvénient, elles sont plus difficiles à chausser que les types piste (Diamir).

Le ski est relié au skieur par un système de lanières (liches) ou un frein ski.

Attention, un jeu de lanières est mieux pour un débutant. Un ski peut déchausser sur une neige dure, et partir quand même avec des freins skis. Dans une forte poudreuse, retrouver un ski sans lanière est très difficile. En plus, rechausser sans lanière dans la poudreuse peut s'avérer compliqué. Enfin, une lanière doit être ajustée, et la boucle ne doit traîner ni aller au-dessus de la chaussure.

Le système avec frein ski doit être parfaitement ajusté pour bien déchausser.

Du petit outillage peut s'avérer utile en course. En général, l'encadrant en a avec lui.

LES PEAUX DE PHOQUE ou PELUCHES ANTI-RECOL

Les peluches anti-recul autocollantes, car cela fait longtemps que la vrai peau d'un phoque n'est plus utilisé, se sont imposées au fil des ans et sont actuellement les seules utilisées.

A l'origine, les peaux étaient fabriquées avec des poils de phoque, et auraient été inventées vers 1930. Les premières peaux autocollantes sont arrivées en 1976.

De nombreuses qualités de peluches ont été développées : poils mohair ou synthétiques, traitement hydrophobe ou non, poil plus ou moins long, plus ou moins denses. Chacune de ces caractéristiques donne des qualités différentes à la peau

Les types de poils

- **Mohair:** constituées de mohair (poil de chèvre angora). Les poils sont teintés et fixés dans la trame du support de la peau avec une fine couche de caoutchouc.

C'est avec ces peaux que l'on obtient la meilleure glisse et donc le moins de fatigue à la montée.

Mais c'est aussi ces peaux qui ont l'usure la plus rapide (ce qui améliore encore la glisse mais diminue la tenue). Lorsque la neige botte, vous aurez aussi de plus gros sabots, pour l'éviter au maximum deux

solution :

- utiliser les peluches hydrophobes (le traitement est assez efficace à vie)
- appliquer, avant le départ, du silicone ou PTEF en spray (type Téflon) sur la peluche. Cela améliore aussi la glisse. En cas de neige "râpeuse" l'effet peut ne pas durer toute la randonnée. Ce traitement est à faire avant chaque sortie. Vous pouvez aussi utiliser de la paraffine (ou fart) à froid.
- **Synthétique:** elle sont apparues après les peaux mohair. La trame est plus épaisse qu'une peau mohair. Le résultat est donc assez lourd et rigide. Par contre le matériau utilisé est par nature hydrophobe.
Ces peluches sont celles qui résistent le mieux dans le temps. L'effet anti-recul est excellent dans toutes les neiges. La trame résiste assez bien aux déchirures sur les pierres.
La glisse est moins bonne.
- **Mixte:** ces peaux sont constituées d'un mélange de poils synthétique et de poils mohair en proportion variable selon le fabriquant ou le modèle de peau.

Ajustage des peaux

- Ajustage en largeur des peaux sur les skis

Une peau est efficace si elle est ajustée au ski. C'est particulièrement vrai dans les traversées sur neige dure (on peut alors aussi mettre des couteaux).

Une peau trop large recouvre les carres et empêche le ski d'accrocher.

Une peau trop étroite ne joue plus son rôle de retenue car elle ne touche pas la neige.

Il faut donc qu'au patin la peau laisse la carre visible pour permettre la retenue longitudinale et latérale du ski en traversée sur neige dure mais pas trop non plus sinon la peau n'accroche plus.

Skis classiques

Pour ces skis, les peaux sont de largeur constante car le ski est peu taillé.

Largeur de la peau = largeur du ski au patin moins 4 millimètres.

Skis paraboliques

Ces skis sont très taillés. La peau doit suivre les carres sur au moins le tiers central du ski : il faut donc investir dans une paire de peaux adaptée aux skis ou tailler une paire de peaux droite en fonction de la forme du ski.

- Ajustage des peaux en longueur (sauf si système de crochet ou tendeur arrière)

La peau doit être ajusté en longueur : coupez l'extrémité de la peau (avec des bons ciseaux) à 10 ou 15 cm du talon du ski. Il faut faire une découpe arrondie pour éviter que la peluche ne se décolle dans les coins.

Conseil : Evitez le planter vivement vos skis avec peaux dans la neige par l'arrière des skis : une petite couche de neige risque de s'accumuler entre la peau et le ski, qui fera une bosse, voire un décrochage de la peau sur une bonne longueur.

La fixation de la peau sur le ski

- **Autocollante simple:** la peau est fixée à la spatule du ski par un simple étrier métallique et elle ne tient uniquement que par la qualité de la colle.

Elle a une excellente glisse mais si la colle n'adhère plus c'est très désagréable pour la suite de la randonnée.

- **Autocollante avec tendeur et talon :** la peau est fixée à la spatule par un étrier et au talon par un système prévu à cet effet. Il y a à l'avant ou à l'arrière un tendeur en caoutchouc (sauf sur TRAB).

Si votre ski n'a pas d'encoche, vous pouvez le faire vous même ou par un technicien en magasins de sports.

Ce système assure la meilleure tenue possible de la peau sur le ski. Idéal pour ceux qui n'entretiennent pas vraiment la colle de leurs peaux.

- **sans colle** : une nouvelle génération de peaux est maintenant proposée et se développe rapidement. Plus de colle !

C'est un système ventouse. Les peaux sont un peu plus fragiles. A l'usage, certains n'y trouvent pas leur compte...

Les utilitaires de dépannage sur le terrain

Une petite bombe de colle en spray se met facilement dans le sac et permet de remettre de la colle en cas de problèmes. Il vaut mieux faire cela la veille à la maison ou en refuge. On ré encolle les 20 ou 30 derniers centimètres de la peau.

C'est un dépannage qui ne fonctionne pas en cours de randonnée, cela permet seulement de retarder un ré encollage total.

De l'adhésif double face, un rouleau de stratal ou élastoplaste (qui doit d'ailleurs se trouver dans votre pharmacie) pourra aussi vous être d'un grand secours.

Les skis devront toujours être secs au moment du collage, un petit chiffon vous rendra de précieux services.

Evitez de mettre la colle de vos peaux en contact avec la neige et si vous devez "re peauter" une nouvelle fois, mettez vos peaux directement contre vous (entre votre ventre et la première épaisseur de vêtements) ce qui leurs permettra de sécher.

Ne jamais faire sécher les peluches en pleine chaleur (soleil ou poêle du refuge), car cela modifie la qualité de la colle.

LES CHAUSSURES

Le choix de la chaussure est primordial : les chaussures actuelles de ski de randonnée sont à la fois confortables et techniques. Mais chaque pied est un cas particulier et toutes les marques ne lui conviendront pas !

Pour cette raison, prenez le temps d'essayer plusieurs modèles et lors de vos après midi pluvieux chez vous, n'hésitez pas à faire le tour des magasins et de trouver la chaussure qui est faite pour vos pieds.

Pas trop serré, pas trop large, voilà nos recommandations, et ne mettez surtout pas 2 paires de chaussettes mais une récente et chaude.

C'est l'investissement prioritaire.

LES COUTEAUX

Les couteaux sont utilisés lorsque la neige est très dure et que l'adhérence des peaux ne suffit plus ou lorsque le dévers de la pente est très marqué.



Les couteaux mobiles sont fixés sous l'avant du pied, sur les plaques de la fixation type low tech ou diamir : Ils se soulèvent avec le pied et permettent ainsi de ne pas freiner le glissement dans la phase d'avancée du ski.

Il faut essayer d'anticiper l'installation des couteaux, car dans la forte pente ou sur de la neige dure, cela devient délicat à installer.

En traversée, le ski peut glisser au moment où le skieur met son pied en mouvement (le couteau se soulève avec le pied). Bien garder les bâtons ancrés en progression.

De même, l'utilisation cumulée cales/couteaux en montée est difficile car la plaque mobile ne revenant plus sur le ski, le couteau ne rentre plus complètement dans la neige.

Il faut donc utiliser judicieusement les cales de montée en fonction de vos couteaux. Ne pas faire une trace trop forte avec des couteaux.

Attention, les couteaux peuvent déséquilibrer un skieur lors des conversions.

Dans certaines conditions, nous pouvons être amenés à demander des crampons. Le club en dispose et ils peuvent être loués à des conditions modestes.

LES BÂTONS

L'utilisation est ici traditionnelle. Ils servent tant à l'équilibre qu'à la "propulsion" en montée. A la descente, ce sont des points d'appuis parfois indispensables (pentes raides).

Les bâtons doivent être légers et solides avec une rondelle assez large pour des appuis suffisants en neige profonde. Ils doivent avoir une poignée avec dragonne de sécurité s'ouvrant en cas d'avalanche ou de blocage du bâton dans une branche par exemple.

Le bâton télescopique est intéressant pour son faible encombrement (portage sur ou dans le sac) et pour la longueur réglable lors des montés. Attention, ils restent plus fragiles et un bâton qui se desserre à la descente, c'est la chute assurée.

LES VÊTEMENTS

Le système multi couche (3) qui consiste à utiliser plusieurs types de vêtements superposés avec transfert et évacuation de la transpiration semble être de loin le plus efficace car il est adaptable aux modifications thermiques et hygrométriques liées à la progression et aux conditions météo.

Les vêtements seront chauds et très pratiques : on est souvent amenés à enlever une épaisseur à la montée, la remettre pour une pause, l'enlever pour la descente. Il faut donc que tout ceci soit facile à mettre et à enlever.

Par exemple : sous-vêtements chauds et techniques (caleçon et tee-shirt), veste polaire, veste et sur pantalon en goretex que l'on enlève en fonction des besoins. Et bien sûr : gants, bonnet, chaussettes et lunettes de soleil.

Ne pas attendre de transpirer pour enlever une couche. En effet, en conditions extrêmes, avoir trop chaud peut paradoxalement aboutir à une hypothermie résultante de la déperdition de chaleur accélérée par l'humidité corporelle.

A mettre dans le sac : un tee-shirt de rechange (ne pas rester humide !), une paire de gants supplémentaire, une "doudoune" (veste en duvet) en cas d'arrêt prolongé bivouac volontaire ou non (cela arrive!).

Pour les sensibles des doigts, les chaufferettes sont d'un apport précieux.

Une couverture de survie est une bonne précaution.

Pour les journées « chaudes » et ensoleillées, un chapeau est le bienvenu.

LE SAC A DOS



Quelle que soit la sortie prévue, un sac à dos est indispensable; nous aurons régulièrement besoin de nous dévêtir ou de nous alimenter....de petite capacité pour une sortie à la demi-journée il sera plus technique et d'une capacité de 30/35 litres mini pour une sortie à la journée.

Des attaches skis sur les côtés du sac seront très appréciables lors de portage dans les pentes raides.

Il existe des sacs incluant des « airbags ». Certainement très utiles dans des circonstances particulières, mais pas une sécurité absolue. Des nombreux cas de décès sont survenus avec ces sacs. Trop de confiance avec des équipements de sécurité n'affranchit pas d'une prudence aguerrie sur les conditions nivologiques.

LE DVA (OU ARVA)



Ce qui, traduit, signifie : **Détection Victimes Avalanche** (générique) ou **Appareil de Recherche de Victimes en Avalanches** (qui est une marque).

Un seul mot pour le représenter : **OBLIGATOIRE** Et bien sur, savoir s'en servir.

Associé à l'appareil et toujours dans le sac, la pelle et la sonde ainsi qu'un moyen de communication.

Prenez l'habitude de toujours partir avec ces outils (DVA avec piles en état).

DVA, pelle/sonde à réserver à l'avance auprès de Thierry/Edith Roussin. 0475251461

Le GPS est un formidable outil complémentaire de sécurité. Il faut savoir s'en servir et il n'exclut pas de prendre sa carte, son altimètre et sa boussole.

Nous pratiquerons ces outils lors de notre cycle de sorties.

Toutefois, la première sortie sécurité neige du club est la traditionnelle « Montagnette » en décembre.

D'autres sorties sécurité sont aussi proposées. Le WE Poudres et Peaux, ouvert à tous, avec un guide professionnel.

Une soirée conférence ANENA est organisée chaque année avec présentation des bonnes pratiques de sécurité sur neige, avec conférencier professionnel :

Les stages UF1 neige et avalanche sont organisés par la fédération, à choisir sur le site www.ffcam.fr

LE CASQUE

Le port du casque commence à se développer en ski de randonnée. C'est à la fois un équipement de sécurité et de confort pour résister au froid.

PHARMACIE

Petite pharmacie pour les premiers secours pour une sortie à la demi-journée et journée, plus conséquente pour un autre usage.

ALIMENTATION, HYDRATATION

Ce sont les carburants de votre "moteur". Pour optimiser ses performances il faut l'alimenter correctement. La randonnée étant principalement un travail d'endurance, l'hydratation doit être régulière et suffisante. Buvez avant d'avoir soif environ toutes les demi-heures et en petite quantité. En effet, vous pouvez perdre jusqu'à 40% de vos moyens au bout d'une heure d'efforts sans apport hydrique. De plus vous bénéficierez d'une meilleure récupération en évitant ainsi crampe et courbature.

La poche à eau est pratique, sa pipette devra être préservée du froid extrême en l'enroulant dans le sac, contre le dos du sac. Une bouteille thermos sera bien utile, mais c'est un peu lourd !

Le petit déjeuner peut être pris tôt le matin. Avec le temps de route, on peut démarrer une randonnée quelques heures après la dernière nourriture avalée. Il est recommandé de grignoter avant le départ de la course.

Dans notre club, nous prenons le temps de « casser la croûte ». Un pique nique est pris en groupe, souvent après la montée. L'alcool n'est pas interdit et le poids des bouteilles nécessite une bonne coordination au départ !

Pensez à vous munir d'un peu d'argent, une boisson est souvent la bienvenue à l'arrivée ou sur le chemin du retour en voiture (+co-voiturage).

Bonne randonnée.

