

Association de Retraités Nestlé

Randonnées à ski

Organisation de nos courses

Avril 2018

Destinataires: Ce document s'adresse à tous les membres de la section **Randonnées à ski** de l'Activité Tourisme Pédestre. Il est distribué aux nouveaux membres à leur affiliation à cette sections et à tous les membres lors de mises à jour.

Table des matières:	Page
1 PRINCIPE DE BASE.....	2
2 PROGRAMME.....	2
3 COTATION TECHNIQUE.....	2
4 MATERIEL ET EQUIPEMENT.....	2
5 INSCRIPTION A UNE COURSE.....	3
6 MESSAGE AU REPONDEUR TELEPHONIQUE.....	3
7 TRANSPORT.....	3
8 LIEU DE RASSEMBLEMENT.....	3
9 ASSURANCES.....	4
ANNEXE A : LISTE DE MATERIEL ET EQUIPEMENT PERSONNEL.....	5
ANNEXE B : ECHELLE DES DIFFICULTES.....	6

1. PRINCIPES DE BASE

Voici quelques quelques règles de base valables lors de chacune de nos sortie à peau de phoque. Ceci nous permettra d'être plus concis dans nos circulaires et évitera aux chefs de se répéter lors de chaque course. Nous vous prions par conséquent de lire cette circulaire attentivement et de la conserver afin de pouvoir vous y référer le cas échéant.

La montagne nous procure des plaisirs merveilleux, mais elle comporte également des risques. Sachons les assumer et les réduire dans toute la mesure du possible en veillant aux points suivants:

- disposer d'un équipement (habillement + matériel) personnel approprié
- soigner son entraînement
- ne pas se surestimer
- observer continuellement l'environnement et s'adapter aux changements
suivre les directives du chef de course
veiller non seulement à sa propre sécurité, mais à celle des autres
- disposer d'un matériel adéquat et contrôlé
- porter sur soi un DVA** (branché sur émission), une pelle à neige et une sonde
- lors de la descente, garder constamment le contrôle de ses skis et adopter une technique et une allure adaptées aux conditions locales, afin de ne pas déclencher une avalanche
- n'éteindre son DVA** que lorsqu'on a rejoint les voitures.

2. PROGRAMME

Le programme **général** est publié en décembre de l'année précédente, sur le site www.arninfo.ch, programme « Randonnées à ski », « Programme annuel ». Le programme **détaillé** avec les descriptions de chaque course est publié en même temps. Lisez attentivement les circulaires avant de vous inscrire.

Les courses ont en principe lieu le **mardi**, avec renvoi éventuel au jeudi, sauf avis contraire. Les courses de deux jours ont lieu mardi/mercredi, avec renvoi éventuel à mercredi/jeudi ou jeudi/vendredi.

Sauf mention spéciale, chaque participant prendra son pique-nique pour le casse-croûte de midi.

La **sécurité** des participants étant un souci prioritaire, il se peut qu'un changement de dernière minute s'impose. Dans ce cas, le chef de course s'efforcera de choisir un but de remplacement présentant, ne dépassant pas la difficulté technique et l'effort du but initial.

Les sorties n'ont lieu que si les conditions, en particulier météorologiques et de neige, sont favorables.

3. COTATION TECHNIQUE

Chaque description dans les circulaires contient la cotation CAS décrivant la difficulté de la course, voir Annexe B. Il est très important de savoir que les excursions sont évaluées en tenant compte de conditions favorables, à savoir beau temps et bonne visibilité, enneigement suffisant, etc. Le jour de la course, sa difficulté peut donc être supérieure à celle indiquée dans la circulaire si les conditions météorologiques ou de terrain sont défavorables.

4. MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT PERSONNEL

Vous trouverez en Annexe A, une liste de contrôle (à conserver!) du matériel et équipement personnel nécessaire pour les randonnées à ski..

**DVA = Détecteur de Victimes d'Avalanches (anciennement ARVA)

5. INSCRIPTIONS À UNE COURSE

- L'inscription se fait sur le site www.arninfo.ch, « Randonnées à ski », « Prochaines sorties », en cliquant sur le nom du chef de course.
- Les inscriptions doivent être en possession du chef de course à la date limite indiquée. Les inscriptions tardives compliquent et augmentent le travail de préparation du chef de course.
- Toute personne s'étant inscrite à une course et ne pouvant y participer, est priée d'aviser le chef de course par téléphone au plus tard la veille. Ceci s'applique également aux personnes s'étant offertes comme chauffeurs dans le bulletin d'inscription et qui pour une raison quelconque ne disposent plus de leur voiture.
- A titre exceptionnel et sujet à l'approbation du chef de course, un invité non membre de l'ARN peut être admis à une course.
- Pour des raisons de sécurité, le chef de course peut **limiter le nombre de participants**. Il peut également **refuser l'inscription d'un participant** dont les capacités ne lui semblent pas entièrement remplir les exigences de la course. Le refus d'un participant est non seulement le privilège du chef de course mais son devoir, car il assume la responsabilité de l'ensemble du groupe sous sa conduite.

6. MESSAGES AU RÉPONDEUR TÉLÉPHONIQUE

Toute personne s'étant inscrite à une course est priée, même en cas de beau temps assuré, d'appeler le No. de téléphone **021 961 46 45**, où un message sera disponible **la veille de la course dès 15h00**. Ce message, placé sur répondeur par le chef de course, est principalement destiné à confirmer, renvoyer ou annuler la course, mais peut également contenir des modifications de but, d'horaire de départ et des recommandations concernant le matériel ou l'équipement. **Le chef de course part de l'idée que chaque participant consulte le répondeur**. Si tous les participants sont munis d'une adresse courriel, le chef de course peut préférer utiliser le courriel. Si aucun message n'est sur le répondeur, consulter votre courriel.

7. TRANSPORTS

- Pour des raisons de flexibilité et gain de temps, le transport a généralement lieu en **voitures privées**. Lors du rassemblement, le chef de course désigne les chauffeurs parmi les personnes qui, dans le bulletin d'inscription, ont indiqué qu'elles venaient en voiture, en choisissant prioritairement ceux qui ne désirent pas être passager et les couples dont l'un des conjoints a souhaité être chauffeur. Il remet aux chauffeurs une feuille de route indiquant le parcours et leurs passagers.
- L'indemnisation des chauffeurs s'effectue au moyen d'une contribution calculée par le chef de course sur base de 60 centimes par km parcouru. Pour ce faire, le chef de course encaisse auprès de chaque participant un montant correspondant aux km parcourus multiplié par 60cts et divisé par le nombre de voitures agréées. Il est cependant admis qu'en cas de longs parcours, par exemple lors de semaines pédestres, cette rémunération peut être réduite par le chef de course. Dans tous les cas de figure, les sommes à verser le sont en francs arrondis.
- Les chauffeurs qui, pour diverses raisons, ne prennent des passagers que pour une partie du trajet en voiture, seront rétribués selon le kilométrage parcouru avec des participants. Ils ne seront par contre pas dédommagés au cas où leur voiture ne serait en fait pas nécessaire au regard du nombre de participants.
- En cas d'utilisation de **transports publics** (train, bus, remontées mécaniques, etc.) et si l'achat d'un billet collectif permet une économie substantielle, le billet collectif est acheté par le chef de course. Sinon, chaque participant achète individuellement son billet.

8. LIEU DE RASSEMBLEMENT

- Pour tous les **départs en voitures privées**, le chef de course indique le lieu du rassemblement. L'heure indiquée dans la circulaire étant celle du départ, il convient d'arriver 5 à 10 minutes avant, afin de permettre l'attribution des voitures et le chargement.
- Un mobile doit être enclenché dans chaque voiture durant le parcours.

- Sauf indication contraire, le rassemblement pour les **départs en train** a lieu dans le hall de la gare de Vevey.

9. ASSURANCES

- **Assurance responsabilité civile (RC):** Chaque membre doit avoir une assurance RC.
- **Assurance accidents:** Chaque membre est instamment prié d'avoir une assurance accidents adaptée à son type d'activité (sport de montagne), ainsi qu'une assurance de rapatriement (voyage à l'étranger), recherche en montagne et évacuation par hélicoptère, etc.
- **Assurance secours en montagne et évacuation par hélicoptère:** une assurance auprès de la **REGA** ou compagnie de secours similaire, est vivement recommandée, même si celle-ci vient en supplément de l'assurance maladie/accident.
Pour les personnes non couvertes par des complémentaires, des assurances spécifiques et temporaires pourront être faites au cas par cas.
- **Assurance couvrant les déplacements en voiture privée:** En cas d'accident lors d'un déplacement en voiture privée, ce sont l'assurance RC du véhicule et l'assurance accident privée des passagers qui interviennent. Au cas où le propriétaire du véhicule a une assurance pour passagers, cette dernière est supplétive à l'assurance accident privée des passagers.
- **Responsabilité des membres:** Un membre pas ou mal assuré en fonction de ses activités au sein de l'ARN devra obligatoirement en supporter les conséquences financières. Ces dernières années, il a été constaté que cela a été malheureusement le cas à plusieurs reprises.

ANNEXE A: LISTE DE MATÉRIEL ET ÉQUIPEMENT PERSONNEL

<p>Matériel obligatoire:</p> <p>DVA (BARRYVOX ou appareil équivalent) Pelle à neige Sonde Chaussures de ski (semelles profilées) Skis et bâtons Peaux de phoque Couteaux à neige Chaussettes Sous-vêtements chauds Chemise Pull ou polaire Pantalon de ski Veste/Anorak Gants ou moufles (plus rechange) Guêtres ou pantalons avec guêtres Bonnet/cagoule / casquette Sac à dos Fart à ski et fart anti-sabot Lunettes de glacier Protection solaire(visage, lèvres) Thermos Pique-nique Couteau de poche Carte d'identité Abonnement CFF (si en possession) Argent</p>	<p>Matériel recommandé:</p> <p>Peaux de rechange Foulard Médicaments personnels Collants (utilisation également pour la nuit) Papier de toilette Ficelle Téléphone mobile</p> <p>Selon indication du chef de course:</p> <p>Piolet Crampons Baudrier Cordelettes (Dia 5 –6 mm, 1x4m), sangles, Mousquetons avec sécurité</p> <p>Matériel supplémentaire pour 2 jours:</p> <p>Chaussettes et linge de rechange Pour la nuit : collant, sac de couchage en soie, évt boules Quiès Affaires de toilette Lampe frontale/de poche Chaussons de cabane (facultatif) Carte CAS (si membre)</p>
---	---

ANNEXE B: ECHELLE DES DIFFICULTÉS EN RANDONNÉE À SKI

1 Cotation utilisée

Le Club Alpin Suisse utilise cette échelle pour caractériser la difficulté technique:

- F** facile, pente jusqu'à 30°
- PD** peu difficile, dès 30°, risque de courtes glissades
- AD** assez difficile, dès 35°, risque de plus longues glissades
- D** difficile, dès 40°, risque de longues glissades parfois dangereuses
- ... inutile de mentionner les degrés suivants, nous évitons naturellement ces courses.

Ces degrés peuvent être accompagnés de + ou – pour affiner la cotation

Pour plus de détails, se référer au document [echelle_pour_courses_a_ski.pdf](http://www.sac-cas.ch/fr/en-chemin/echelles-de-difficultes.html) (téléchargé depuis le site <http://www.sac-cas.ch/fr/en-chemin/echelles-de-difficultes.html>)

C'est ces degrés que nous mentionnons sous la colonne CAS du programme général.

Sur certains topos, on trouve encore l'échelle Blachère que le CAS utilisait aussi dans le passé. Voici une tentative de traduction entre les deux échelles

CAS (cotation actuelle)	Blachère (CAS ancienne cotation)
F, F+, PD-	SM
PD, PD+, AD-, AD	BS ou BSA
AD+, D-, D, ...	TBS ou TBSA

Comme nous le voyons la nouvelle cotation est détaillée, mais ne donne pas la mention A pour "Alpiniste" que nous utilisions dans le passé. De toute façon, si un matériel spécial d'alpinisme est requis pour la course, c'est explicitement mentionné sur la description de la course.