

# Bienvenue à l'Asvel Ski Montagne

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



# Table des matières



- 01** Mot de la Présidente, valeurs, missions
- 03** Le bureau
- 04** Les activités & l'équipe encadrante
- 05** Les temps forts
- 06** Quelques rappels
- 07** Partenariats
- 08** Adhésions & licences
- 09** Inscriptions & frais de sortie
- 10** La check-list de la sortie
- 11** Fiches activités



Anaïs PONS - Présidente

## Chers adhérents,

Bienvenue à l'Asvel Ski Montagne !

Un club qui cultive un esprit de convivialité et de partage, soutenu par le bénévolat et l'engagement envers la sécurité et la formation de tous.

En rejoignant l'Asvel Ski Montagne, vous devenez partie intégrante d'une communauté de pratiquants des sports de montagne, dans un esprit de découverte, d'entraide et de respect du milieu montagnard.

Nous espérons que vous trouverez ici des aventures inoubliables, des amitiés durables et une passion toujours renouvelée pour les sports de montagne.

## Missions & valeurs

Fondée en 1985 l'Asvel Ski Montagne aujourd'hui près de 500 adhérents et a pour missions de :

- promouvoir la pratique d'activités de montagne dans un cadre sécurisé
- offrir des opportunités de formation et de perfectionnement
- créer des liens forts entre les membres à travers des activités variées et enrichissantes

### Bénévolat

Grâce à l'engagement de nos bénévoles, nous offrons une variété d'activités et d'événements tout au long de l'année. Leur dévouement reflète notre esprit collectif et notre volonté de donner en retour à la communauté montagnarde.

### Sécurité & formation

La sécurité et la formation sont notre priorité absolue. Elles permettant d'assurer que nos sorties et activités soient réalisées dans les conditions les plus sûres possibles.

### Passion

Nous aspirons à transmettre notre passion pour la montagne tout en respectant son environnement naturel.

### Convivialité & partage

Nous croyons en la convivialité, et attachons une grande importance à l'esprit club, en créant une communauté où chaque membre se sent accueilli et intégré. Le partage est au cœur de notre communauté, qu'il s'agisse d'expériences, de connaissances ou de moments passés ensemble en montagne.

# LE BUREAU



**Anaïs Pons**  
*Présidente*



**Salvatore Gammeri**  
*Vice président*



**Christophe Chine**  
*Vice président*



**Nicolas Mercurio**  
*Vice président*



**Annick Michel**  
*Secrétaire*



**Vanessa Gouédard**  
*Secrétaire*



**Patrice Ghizzo**  
*Secrétaire*



**Bernard Tous**  
*Trésorier*



**Pascale Avouac**  
*Présidente Omnisport*



**René Delage**



**Grégory Furter**



**Dominique Garret**



**Luc Gilot**



**Daniel Staphorst**



**Jocelyne Giraudeau**



**Christian Reinbold**



**Bernadette Romero**



**Jean Louis Sciberras**

# Les activités



**Ski alpin**  
snowboard & télémark



**Ski de fond**  
& skating



**Ski**  
de randonnée



**Raquettes**



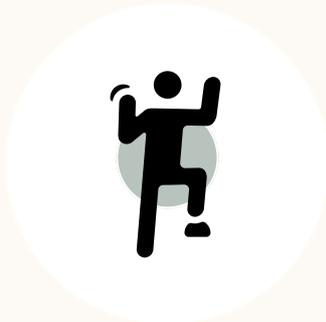
**Ski de randonnée**  
nordique



**Alpinisme**  
& randonnée glaciaire



**Randonnée**



**Escalade**



**Via ferrata**

# L'équipe encadrante



## SKI ALPIN

### Salvatore Gammeri

Bernadette Romero  
Alain Blazere  
Alain Chapelon  
Christophe Crussy  
Guy dumas  
Raphael Gay  
Charlene Lagadec  
J Lemarquis  
Ivan Lukaszewski  
Thierry Meallier  
Angelo Messineo  
Patrice Ouvrard  
Chritian Reinbold  
Mathias Sonthonnax



## SKI DE RANDONNÉE

### Daniel Staphorst

Véronique Bazoge  
Quentin Fort  
Franck Hérisson  
Alexis Bezverkhy  
Luc Gilot  
Christèle Dupeuble  
Jean-Louis Sciberras  
Olivier Menguy

### SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Daniel Staphorst  
Luc Gilot  
Anaïs Pons  
Nicolas Mercurio



## RANDONNÉE

### Dominique Garret

Anaïs Pons  
Fabrice Colle  
Daniel Staphorst  
Véronique Bazoges  
Quentin Fort  
Franck Hérisson  
Alexis Bezverkhy  
Christèle Dupeuble  
Jean Louis Sciberras



## ESCALADE

### Cécile Menu

Vincent Balaguer  
Philippe Bouvier  
Antoine Chagny  
Alexandre Dauphin  
Alexis David  
Armando Femat Ortiz  
Grégory Furter  
Eric Guyot  
Fabien Guyot  
Octave Hazard  
Mathis Jeacomine  
Simon Lemaitre  
Marie Prévot  
Mickael Simon



## SKI DE FOND

### Nicolas Mercurio

Grégory Furter  
Victore Trichet Lauriet



## RAQUETTES

### Anaïs Pons

Fabrice Colle  
Alexis Bezverkhy  
Christèle Dupeuble



## ALPINISME

### Luc Gilot

Cécile Menu  
Baptiste Pigeat



## VIA FERRATA

### Alexis Bezverkhy

Grégory Furter

# Les temps forts

Dès le mois de juin

## Inscriptions

Inscription et prise de licences pour la saison suivante

Septembre

Reprise des créneaux d'escalade en salle enfants et adultes

Octobre

## WE de fin de saison

WE convivial pour partager des moments en montagne et découvrir des activités : randonnées, escalade, via ferrata et alpinisme

Décembre

Début des sorties de ski de piste

Février

## Assemblée générale

Moment clé pour vous présenter les bilans des activités et financier, ceux-ci étant soumis aux votes. Collation apéritive à l'issue de l'AG.

Mai

## Trilogie

WE convivial pour partager des moments en montagne et découvrir des activités : randonnées, escalade, via ferrata, alpinisme



# Tout au long de l'année

## **Permanences - tous les jeudi de 19h30 à 20h30**

Inscriptions aux sorties et temps d'échanges avec les encadrants pour la préparation des sorties à venir. Un moment privilégié pour nous rencontrer.

## **Apér'Asvel**

Tout au long de l'année, nous vous proposons des apéros pour se retrouver autour de moments conviviaux (galette des rois, Beaujolais nouveau, Noël, été...)

## **Ateliers**

Ateliers dédiées à la formation à l'utilisation des outils et techniques en montagne : DVA, noeuds et techniques de cordes, cartographie et outils GPS etc..

## **Conférences**

Soirées conférence et échange avec des professionnels sur un sujet lié au milieu montagnard.



# Quelques rappels

1

## Accès aux sorties

Les sorties sont réservées aux adhérents avec licences FFME et/ou FFS

2

## Encadrement des activités

Toutes les activités sont encadrées par des moniteurs fédéraux diplômés bénévoles

3

## Respect des consignes

Les décisions de l'initiateur doivent être respectées, et ses conseils suivis, car il engage sa responsabilité en cas d'accident.

4

## Conditions météorologiques

Les destinations dépendent des conditions météorologiques et nivologiques. Des sorties peuvent donc être annulées ou modifiées.

5

## Programmes

Les programmes sont donnés à titre indicatif selon la disponibilité des encadrants.

6

## Conditions physiques

La participation à toutes nos activités nécessite de bonnes conditions physiques et morales.

7

## Solidarité en montagne

En montagne, la solidarité prime : en cas de difficulté, le groupe s'adapte tout en faisant preuve d'humilité face aux défis rencontrés, même si cela implique parfois de renoncer au sommet.



# Partenariats

En tant que membre de l'Asvel Ski Montagne et licencié FFME, vous profitez d'avantages exclusifs, sur présentation de votre licence.



## Vieux Campeur

Sur présentation de leur licence, les détenteurs d'un compte client Au Vieux Campeur bénéficient de **15%** de réduction en caisse et ce dans tous les magasins.



## Ekosport

-15% sur les produits non remisés  
-5% de remise supplémentaire sur les produits déjà remisés



## Omnisport Lyon

-20% de remise sur tout le magasin  
-10% sur les locations journée et saison  
-20% sur les entretiens



## Cabesto Montagne Expé Lyon

-15% de remise sur tout le magasin



## Climb up et MROC

Achat de tickets d'entrée pour les salles d'escalade à 9 euros auprès du club

## Opérations spéciales

- **Entretiens skis** : en novembre Omnisports Lyon propose des tarifs préférentiels sur les forfaits d'entretien : surmoulage / structure semelle / affûtage céramique / fartage.
- **Ressemelage chaussons et chaussures** : 1x/an, ressemelage de chaussons d'escalade à prix coûtant grâce à la cordonnerie artisanale Daniel Meunier.

## Liens utiles

- **Site du club** : [www.asvelskimontagne.fr/](http://www.asvelskimontagne.fr/)
- **Asvette (inscriptions)** : [asvel.limoog.net/public/pages/index.php](http://asvel.limoog.net/public/pages/index.php)
- **FFME** : [www.ffme.fr/](http://www.ffme.fr/)
- **Myffme** : [app.myffme.fr/authentication](http://app.myffme.fr/authentication)
- **FFS** : [www.ffs.fr](http://www.ffs.fr)



# Adhésions

L'adhésion au club est obligatoire pour la pratique de nos activités et comprend :

- la licence **FFS** Fédération Française de Ski  
et/ou
- la **FFME** Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade.

Lors de l'adhésion, vous signez une autorisation pour l'utilisation de votre photo à des fins de communication et promotions du club.

## Plusieurs possibilités d'adhésions en fonction des activités pratiquées :

	<b>FFME</b>	<b>FFME + SAE</b>	<b>FFME + RC + FFS</b>	<b>FFS</b>	<b>Carte membre</b>
- Randonnées, raquettes - Ski de randonnée - Ski de randonnée nordique - Alpinisme - Escalade en extérieur	<b>X</b>		X		
Escalade en salle (gymnase en semaine sur des créneaux réservés club)		X			
Ski de piste ou ski de fond <b>sans cours</b>	<b>X</b>		X	X	X
Ski de piste ou ski de fond <b>avec cours</b>			X	X	

FFME : Fédération française de la montagne et de l'escalade

SAE : Structure Artificielle d'Escalade

FFS : Fédération française de ski

RC : responsabilité civile

Carte membre : adhésion au club sans licences, ni assurances, pour les personnes possédant une licence dans un autre club FFME/FFS.

# Licences

<ul style="list-style-type: none"> <li>- Randonnées, raquettes</li> <li>- Ski de randonnée</li> <li>- Ski de randonnée nordique</li> <li>- Alpinisme</li> <li>- Escalade en extérieur</li> </ul>	Adhérent adulte	100€
	Adhérent jeune -18 ans*	90€
	Famille (intéressant à partir de 5 personnes)	Nous consulter
<b>SAE : escalade en salle</b> (en semaine sur des créneaux réservés pour le club dans des gymnases )	Adultes	50€
	Jeune - 18 ans*	50€
<b>Pass découverte FFME</b>	Valable 3 fois dans la saison	10€ / jour
<b>Ski de piste ou ski de fond avec licence FFME</b>	RC FFS adulte	47€
	Jeune - 18 ans*	42€
<b>Ski de piste ou ski de fond FFS (sans licence FFME)</b>	Adultes	100€
	Jeune - 18 ans*	90€
	Famille (intéressant à partir de 5 personnes)	Nous consulter
	Adulte FFS sans assurance secours	70€
	Jeune - 18 ans* sans assurance secours	65€
	Pass découverte FFS (valable 1x dans la saison)	10€ / jour

*\* Adhérent jeune -18 ans : sur l'ensemble de la saison, soit du 1er septembre au 31 août)*

*Déduction Pass'Sport (CAF) 30 € et/ou Pass'Région 50 € possible*

*Chèques vacances acceptés*

*Une facture pour CE peut être fournie sur demande.*

# Inscriptions aux sorties

Les inscriptions se font lors de la permanence du **jeudi soir de 19h30 à 20h30**

ou en ligne sur ASVETTE <https://asvel.limoog.net>

(un guide d'utilisation est dispo sur le site)

Les sorties journées sont généralement ouvertes 1 à 3 semaines avant la date de la sortie.

Pour les WE et séjours, les inscriptions ouvrent entre un et deux mois avant.

## Priorités & liste d'attente

Sont prioritaires pour les inscriptions :

- Les débutants dans les sorties initiation
- Les personnes dont la dernière participation est la plus ancienne
- Parmi les éventuels ex-aequo, les personnes ayant été le plus souvent sur liste d'attente

## Inscription Week-ends & Stages (à partir de 2 jours)

Chèque d'acompte requis lors de l'inscription (environ 50% du prix de l'hébergement)

==> **Important** : Aucune inscription n'est prise en compte sans le versement de l'acompte.  
(si panne de chéquier, distributeur à 50m de l'Asvel)

## Conditions de remboursement de l'acompte

	Totalité	Partiel*
<b>Sortie annulée par le club ou l'encadrant</b>	X	
<b>Participant se désistant est remplacé</b>	X	
<b>Le participant se désistant n'est pas remplacé</b>		X

\*Frais de prise en charge des cadres et de route seront retenus ainsi que l'éventuelle facturation des prestataires.

# Frais de sortie

Ces frais doivent être réglés en espèces par chaque participant directement à l'encadrant lors de la sortie.

Ils permettent de couvrir les frais (déplacement, hébergement,...) de l'encadrant bénévole de la sortie.

	Journée	WE	WE de 3 jours
Randonnée Raquettes Ski de randonnée Ski de randonnée nordique Ski de fond Escalade Via ferrata	3€	8€	13€
Ski de piste	-	8€	13€
Alpinisme	6€	15€	15€

# Frais de covoiturage

Chaque participant à la sortie contribue aux frais de covoiturage qui comprennent :

- **les frais kilométriques à 35 cts du kilomètre\***
- **les péages.**

Ils sont répartis entre tous les participants qui payent directement leur part aux conducteurs.

Il est nécessaire qu'il y ait un roulement pour que ce ne soit pas toujours les mêmes adhérents qui conduisent et mettent à disposition leur voiture.

\*Tarification incluant des frais directs (carburants) et des frais indirects (assurance auto, frais d'usage du véhicule)  
Ce tarif pourra être amené à évoluer en fonction de l'augmentation du coût des carburants.

# LA CHECKLIST DES SORTIES

## AVANT LA SORTIE

- ✓ Je m'inscris sur Asvette ou à la permanence
- ✓ Je passe à la permanence pour discuter avec l'encadrant des spécificités de la sortie et du matériel nécessaire
- ✓ Je règle les arrhes si besoin
- ✓ Je vérifie la liste du matériel nécessaire pour la sortie (cf. fiches activités)
- ✓ Si nécessaire, je loue le matériel de sécurité ou les chaussures

## LE JOUR DE LA SORTIE

- ✓ J'arrive quelques minutes en avance afin de partir à l'heure prévue
- ✓ En cas de retard, je préviens l'encadrant
- ✓ J'apporte du liquide ou un autre moyen de paiement pour régler le chauffeur
- ✓ Je redescends tous mes déchets y compris les déchets organiques.
- ✓ (Optionnel) J'apporte un petit en-cas salé ou sucré à partager avec le groupe :)

## APRES LA SORTIE

- ✓ Si j'ai pris des photos, je peux les charger sur Asvette (cf explications page...)  
Pour info : Des posts seront publiés sur la page Facebook du club (autorisation signée lors de l'inscription)

## POUR LES CHAUFFEURS

- ✓ Je fais le plein avant le départ et vide ma voiture
- ✓ J'arrive bien en avance
- ✓ En hiver : je prends mes chaînes et mes porte-skis si j'en ai
- ✓ En été : je vérifie que ma clim est fonctionnelle
- ✓ Si possible, je prends un double de clés pour que chaque passager puisse accéder à la voiture en cas de scission du groupe lors de la sortie



# SKI ALPIN & SNOWBOARD

Découvrez la variété des domaines skiables en participant aux sorties en car à la journée, ou en week-end.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Journées : trajets en car  
WE : covoiturage



Inscriptions en ligne, aux permanences ou par courrier



Priorité : Les piétons et non-adhérents ne sont pas prioritaires.



**Journée :**  
Tarif par sortie comprenant :  
Forfait + transport + cours de ski

**WE :**  
Forfaits, demi-pension et encadrement + covoiturage

## LISTE DE MATÉRIEL



**Aucune location de matériel ne sera possible sur place, il est donc obligatoire de prévoir en amont de la sortie** (nombreux magasins de location à Lyon)

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Ski/snowboards, batons, chaussures.
- Casque

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

- Sous-vêtements thermiques
- Chaussettes de ski
- Couche intermédiaire chaude (polaire ou doudoune légère)
- Couche externe imperméable avec veste et pantalon de ski

### AUTRE

- Petit sac à dos
- Lunettes de soleil (protection UV) ou masque de ski
- Crème solaire
- Eau
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE

- Bernadette Romero
- Alain Blazère
- Alain Chapelon
- Christophe Crussy
- Guy dumas
- Raphael Gay
- Charlene Lagadec
- J Lemarquis
- Ivan Lukaszewski
- Thierry Meallier
- Angelo Messineo
- Patrice Ouvrard
- Chritian Reinbold
- Mathias Sonthonnax



**Salvatore Gammeri**  
*Référent activité*

## INSCRIPTIONS

- En ligne via le formulaire
- Chèque de caution de 25 € par personne. En cas d'absence ou d'annulation, un montant forfaitaire de 25 € sera retenu, le reste sera déduit de votre prochaine sortie de la saison. Aucun remboursement ne sera accordé, quel que soit le motif.
- Autres options : aux permanences ou par courrier.
- Pas de paiement en ligne. Règlement par chèque, espèces, chèques vacances

## TRANSPORTS

- Départ : Novotel, 260 Av. Jean Monnet, Bron (en face de Décathlon). Soyez présent 15 mn avant l'heure de départ.
- Retour : En cas d'absence lors du départ, le club décline toute responsabilité pour les frais supplémentaires (taxi, navette, etc.).

## COURS DE SKI & PASSAGE DES TESTS

- Cours de ski facultatifs pour tous les niveaux, enfants et adultes, chaque matin de sortie, animés par nos moniteurs diplômés FFS. Inclus dans le tarif, ces cours sont réservés aux licenciés FFS ou aux licenciés FFME avec adhésion RC FFS.
- Préparation et tests : Les cours préparent les enfants au passage des étoiles, avec des tests en fin de saison.

## OPERATIONS SKI

Des opérations "Entretiens skis" sont proposées tous les ans grâce à des partenariat avec le club



# SKI DE FOND / SKATING

Apprentissage ou pratique du ski classique ou skating en station nordique

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé



Covoiturage, location si besoin, frais de sortie, forfait (Environ 70€)

## Liste de Matériel

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Ski, chaussures et bâtons de ski de fond (Possibilité de louer en station : environ 20€ la journée)
- Petit sac à dos de type trail permettant d'avoir un encas et de l'eau sur soi. (Pas de sac à dos classique en skating)

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Prévoir différentes couches de vêtements permettant d'ajuster facilement sa tenue en fonction de la température et de l'effort.

**ATTENTION :** en skating, on a vite chaud, même s'il fait froid.

- Pantalon imperméable et respirant
- Veste imperméable et respirante
- T-shirt respirant
- Gants fins pour l'activité et une paire chaude pour les pauses
- Vêtements chauds pour les pauses
- Bonnet ou bandeau
- Écharpe ou cache-cou

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Gourde
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE

- Victor Trichet-Laurier
- Gregory Further



**Nicolas MERCURIO**  
Référént activité

## JOURNEE TYPE

- Covoiturage jusqu'à la station
- Location du matériel si besoin à l'arrivée
- Le matin : Cours pour les débutants ( ou expérimenté) / ski libre pour les autres ( constitution de groupe possible)
- Repas midi ensemble / Molki
- Après midi : ski libre
- Regroupement et retour en covoiturage

## APPRENTISSAGE

Si vous souhaitez apprendre à skier, notamment le skating (le pas du patineur), les moniteurs se feront un plaisir de vous accompagner au travers d'ateliers éducatifs permettant d'acquérir les techniques de base.

Néanmoins, une bonne condition physique est nécessaire pour pouvoir parcourir les différentes pistes





# SKI DE RANDONNÉE

Le ski de randonnée, une approche différente du ski et de la montagne. Venez découvrir le côté montagne en liberté du ski avec des sorties allant de l'initiation au ski-alpinisme.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscription en début de semaine avant la sortie



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé.

## Liste de Matériel

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Skis de randonnée
- Chaussures
- Peaux
- Couteaux
- kit avalanche et DVA
- Sac à dos de taille moyenne (35 l) avec possibilité de fixer les skis.

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Prévoir différentes couches de vêtements permettant d'ajuster facilement sa tenue en fonction de la température et de l'effort

- Sous-vêtements thermiques
- Pantalon de randonnée imperméable et/ou coupe-vent
- Polaire ou pull chaud
- Veste imperméable et respirante
- Gants chauds mais fins pour la marche et une paire chaude pour les pauses
- Bonnet ou bandeau
- Écharpe ou cache-cou

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Gourde
- Pharmacie individuelle
- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE

- Véronique Bazoge
- Quentin Fort
- Franck Hérisson
- Alexis Bezverkhy
- Luc Gilot
- Christèle Dupeuble
- Jean-Louis Sciberras
- Olivier Menguy



**Daniel Staphorst**  
Référént activité

## COTATIONS

Se renseigner sur la difficulté de la course lors de l'inscription le jeudi. La pratique de cette activité nécessite une bonne condition physique et santé morale.

### FLOCON

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



**Initiation** : accessible aux skieurs moyens  
Dénivelé <= 1000 m



**Perfectionnement** : bons skieurs  
Dénivelé < 1200 mètres



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

## FORMATION DVA

### DÉTECTEUR VICTIMES D'AVALANCHE

- Permet de maîtriser les outils de recherche de victimes d'avalanche et d'appréhender ce risque.
- Essentielle pour votre sécurité et celle du groupe
- Des ateliers sont organisés en novembre et décembre dans les locaux du club.

**Obligatoire tous les deux ans pour participer aux sorties de raquettes.**

### KIT AVALANCHE (DVA, pelle et sonde)

- Obligatoire pour les sorties ski de rando
- Le club peut en louer pour 6€ (gratuit pour la première année d'adhésion au club)  
==> Stocks limités : location se prévoit à l'avance





# RAQUETTES À NEIGE

Randonnée sur terrain enneigé permettant d'explorer des paysages hivernaux tout en profitant d'un exercice physique accessible et agréable.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé.

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Raquettes à neige
- Chaussures adaptées
- Bâtons de marche
- Kit avalanche
- Sac à dos de taille moyenne (35 l) avec possibilité de fixer les raquettes

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Prévoir différentes couches de vêtements permettant d'ajuster facilement sa tenue en fonction de la température et de l'effort

- Guêtres
- Sous-vêtements thermiques
- Pantalon de randonnée imperméable et/ou coupe-vent
- Polaire ou pull chaud
- Veste imperméable et respirante
- Gants chauds mais fin pour la marche et une paire chaude pour les pauses
- Bonnet ou bandeau
- Écharpe ou cache-cou

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Gourde
- Pharmacie individuelle
- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE



Prochaines dates d'assemblée à venir

- Christèle Dupeuble
- Alexis Bezverkhy
- Fabrice Colle



**Anaïs PONS**  
Référente activité

## COTATIONS

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.

- \* **Initiation** : accessible à tout marcheur alpin  
Dénivelé entre 500 et 800 m
- \* \* **Perfectionnement** : bons marcheurs  
Dénivelé > 800 m
- \* \* \* **Raids** : Courses difficiles  
Fort dénivelé & passages difficiles



## FORMATION DVA DÉTECTEUR VICTIMES D'AVALANCHE

- Permet de maîtriser les outils de recherche de victimes d'avalanche et d'appréhender ce risque.
- Essentielle pour votre sécurité et celle du groupe
- Des ateliers sont organisés plusieurs fois par an dans les locaux du club.

**Obligatoire tous les deux ans pour participer aux sorties de raquettes.**

## KIT AVALANCHE (DVA, pelle et sonde)

- Obligatoire pour les sorties raquettes.
- Le club peut en louer pour 6€ (gratuit pour la première année d'adhésion au club)  
==> Stocks limités : location se prévoit à l'avance



# SKI DE RANDONNÉE NORDIQUE

Randonnée à skis sur terrain enneigé permettant d'explorer des paysages hivernaux tout en profitant d'un exercice physique accessible et agréable.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé.



Covoiturage, location si besoin, frais de sortie

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Ski, bâtons et chaussures adaptés (location en station)
- Sac à dos de taille moyenne (35 l)

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Prévoir différentes couches de vêtements permettant d'ajuster facilement sa tenue en fonction de la température et de l'effort

- Guêtres
- Sous-vêtements thermiques
- Pantalon de randonnée imperméable et/ou coupe-vent
- Polaire ou pull chaud
- Veste imperméable et respirante
- Gants chauds mais fins pour la marche et une paire chaude pour les pauses
- Bonnet ou bandeau
- Écharpe ou cache-cou

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Gourde
- Pharmacie individuelle
- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE

- Nicolas Mercurio
- Anaïs Pons
- Luc Gilot
- Daniel Staphorst

## ACTIVITÉ

Le ski de randonnée nordique se pratique sur des terrains peu vallonnés comme les forêts ou les plateaux enneigés. Les skis larges assurent une bonne flottaison en neige profonde et facilitent la progression. Contrairement au ski de randonnée traditionnel, qui inclut des ascensions et descentes abruptes en milieu montagneux, le ski nordique privilégie de petites montées et descentes pour des parcours longs et exploratoires.

Section en cours de développement au club

- Quelques sorties proposées à la journée
- Deux week-ends spécifiques : un en gîte pour un séjour confortable et un bivouac pour une aventure en pleine nature.

## COTATIONS

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.



**Initiation** : légèrement vallonnés, avec peu de dénivelé, adaptés aux débutants.



**Perfectionnement** : Parcours avec des petites montées et descentes, nécessitant une technique de base et une certaine endurance.



**Raids** : Itinéraires avec des dénivelés et/ou distance importants et des terrains variés, nécessitant une bonne expérience et endurance.





# ALPINISME / RANDO GLACIAIRE

Atteindre un sommet nécessitant l'utilisation des mains, de techniques et de matériel spécifiques : escalade, cordes, crampons, piolet, etc.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé.

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Chaussures d'alpinisme
- Bâtons de marche & piolet(s)
- Crampons
- Casque
- Baudrier & descendeur
- Kit avalanche
- Sac à dos 50l min permettant d'attacher le(s) piolet(s) et parfois les skis

### PARFOIS

- Raquettes à neige
- Skis de randonnée

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Prévoir différentes couches de vêtements permettant d'ajuster facilement sa tenue en fonction de la température et de l'effort

- Guêtres
- Sous-vêtements thermiques
- Pantalon de randonnée imperméable et/ou coupe-vent
- Polaire ou pull chaud
- Veste imperméable et respirante
- Gants chauds mais fin pour la marche et une paire chaude pour les pauses
- Bonnet / bandeau / Écharpe / cache-cou

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV 3 ou 4)
- Crème solaire
- Gourde
- Pharmacie individuelle
- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE



De décembre à avril

- Cécile Menu (randonnées glaciaires)
- Baptiste Pigeat (en formation)



**Luc GILOT**  
Référént activité

## COTATIONS

Se renseigner sur la difficulté de la course lors de l'inscription : les appellations ci-dessous ne reflètent pas forcément la difficulté physique ou mentale, ni la résistance physique nécessaire. L'expérience de escalade et/ou du cramponnage et des techniques basiques d'encordement et d'assurage sont nécessaires sauf pour les sorties initiation.

- F Facile** : Escalade niveau 2 max, pente de neige jusqu'à 35°. Aucune difficulté technique, mais l'usage de matériel d'alpinisme (cordes, etc.) est nécessaire.
- PD Peu difficile** : escalade niveau 3 max, pente de neige jusqu'à 45°
- AD Assez difficile** : Escalade 4 max, pente de neige jusqu'à 50° Grimper couramment dans du 5 en second sur mur d'escalade
- D Difficile** : Escalade niveau V max, pente de glace ou neige jusqu'à 60° ; Demande une technique sûre et une bonne maîtrise de l'assurage.



### FORMATION DVA

#### DÉTECTEUR VICTIMES D'AVALANCHE

- Permet de maîtriser les outils de recherche de victimes d'avalanche et d'appréhender ce risque.
- Essentielle pour votre sécurité et celle du groupe
- Des ateliers sont organisés plusieurs fois par an dans les locaux du club.

**Obligatoire tous les deux ans pour participer aux sorties d'alpinisme d'hiver**

#### KIT AVALANCHE (DVA, pelle et sonde)

- Obligatoire pour les sorties raquettes.
- Le club peut en louer pour 6€ (gratuit pour la première année d'adhésion au club)  
==> Stocks limités : location se prévoit à l'avance



# RANDONNÉE

Randonnées sur sentiers et hors sentiers en montagne nécessitant une bonne condition physique et morale. Terrain parfois encore enneigé et accidenté ou avec quelques passages en escalade (cf cotations)

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie

Pour les sorties de plusieurs jours, les inscriptions se font dès le début de la saison.



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé.

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Une paire de chaussures de rando montantes
- 2 bâtons
- Sac à dos de taille moyenne (20-35 l)

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Prévoir différentes couches de vêtements permettant d'ajuster facilement sa tenue en fonction de la température et de l'effort

- Vêtements chauds et étanches
- Veste imperméable
- Gants légers
- Chapeau ou casquette
- Couvre cou

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Gourde
- Pharmacie individuelle
- Lampe frontale
- Couverture de survie
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE



- Anaïs Pons
- Fabrice Colle
- Daniel Staphorst
- Véronique Bazoges
- Quentin Fort
- Franck Hérisson
- Alexis Bezverky
- Christèle Dupeuble
- Jean Louis Sciberras



**Dominique GARRET**  
Référent activité

## COTATIONS

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.

- \* Marche sur sentiers, alpages, pierriers  
5-6h, altitude modérée  
Faible dénivelée 600-1000 m
- \* \* Marche sur sentiers ou hors sentiers,  
possibilités de passages raides ou aériens  
> 6 h  
Dénivelé > 1000 m = bons marcheurs
- \* \* \* Rando alpine avec névés permanents ou quelques pas en rocher facile (crampons, piolet, corde possible)  
Dénivelé peut être élevé = très bons marcheurs





# ESCALADE EN SALLE

Permet de grimper sur des murs artificiels dans un environnement contrôlé, grâce à des créneaux réservés au club et un encadrement assuré par une équipe d'initiateurs fédéraux bénévoles diplômés.

## INFOS UTILES



- Enfants dès 6 ans
- Ado
- Adultes



- Lundi, mercredi, jeudi et vendredi.
- De septembre à juin  
(variables pdt les vacances scolaires)



- Planning voir site internet
- Choix du créneau à l'adhésion
- Un seul créneau par personne



Niveau passeport orange obligatoire pour certains créneaux



50€

## LIEUX DE PRATIQUE

### GYMNASSE ALEXANDRA DAVID NEEL

100, rue Francis de Préssencé - Villeurbanne

### COMPLEXE DES BROSSES

214 rue de la Poudrette - Villeurbanne

### GYMNASSE JEANNE DESMARET-RUELLO

12 Rue Baudin - Villeurbanne

### GYMNASSE ANTOINE BLONDIN

Rue Maximilien de Robespierre Vaulx-en-Velin

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Chaussons d'escalade
- Baudrier & système d'assurage (*Le club peut prêter si nécessaire*)

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

- vêtements confortables et extensibles

### AUTRE

- Magnésie
- Eau

## ÉQUIPE ENCADRANTE

- Armando Femat-Ortiz
- Octave Hazard
- Alexandre Dauphins
- Antoine Chagny
- Simon Lemaître
- Vincent Balaguer
- Marie Prévot
- Mickaël Simon
- Eric Guyot
- Fabien Guyot
- Lauren Delclaux
- Alexis David
- Mathis Jeacomine
- Eric Cartier
- et des stagiaires UFR Staps



**Cécile MENU**

Coordination générale  
et activités enfants

## ENFANTS, ADO & ADULTES

- **Créneaux** : en soirée en semaine dans les gymnases de Villeurbanne (cf planning sur le site internet ou envoyé par le club)
- **Niveaux** : hormis le créneau "compétition", cours tous niveaux débutant au perfectionné). Pas de cours pendant les vacances.
- **Groupes** : 10 à 24 personnes encadrés par 2-3 personnes compétentes.

### COMPÉTITIONS

- Pour des enfants/ados niveau perfectionné
- Avec l'accord des encadrants et l'engagement à participer aux compétitions de la saison
- Les frais d'inscription et le tee-shirt « club » sont offerts, mais les parents doivent organiser le covoiturage.

## PASSEPORTS

Brevets certifiant les compétences en escalade, incluant les techniques de base et les règles de sécurité :

- **Jaune** : Permet de grimper en autonomie en moulinette
- **Orange** : Certifie la grimpe en autonomie en tête, avec des compétences avancées en sécurité et en techniques.

### Passport orange :

- **Nécessaire pour certains créneaux** (cf planning)
- Sans ce passeport, la grimpe en tête non supervisée ou contre-assurée est interdite.

### Passage de passeport

- Sessions organisées plusieurs fois par an.
- Validation des compétences en sécurité, gestion des chutes, et grimpe en tête...
- Assure une pratique autonome et sécurisée





# ESCALADE EN FALAISE

Permet de grimper sur des parois naturelles dans un environnement extérieur, avec des sorties organisées par le club et encadrées par une équipe d'initiateurs fédéraux bénévoles diplômés.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie

Pour les sorties de plusieurs jours, les inscriptions se font dès le début de la saison.



Participation à valider auprès de l'encadrant : Passeport Orange parfois requis ou sites avec cotations élevées

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Chaussons d'escalade
- Baudrier
- Système d'assurage
- Casque
- Longe
- Chaussures adaptées pour la marche d'approche et l'assurage (pas de tongs)
- Sac à dos pour porter son matériel, et le matériel commun lors de l'approche

Le club fournit les cordes et dégaines et peut prêter casque baudrier et système d'assurage.

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

Vêtements confortables et extensibles : Prévoir plusieurs couches, car il peut faire chaud en grimant et froid à l'assurage, surtout à l'ombre.

### AUTRE

- Magnésie et sac à magnésie
- Lunettes d'assurage (optionnel)
- Chiffon pour essuyer les chaussons (préserve les voies).
- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Pharmacie individuelle
- Encas énergétiques et pique-nique
- Eau

## ÉQUIPE ENCADRANTE

à venir



**Armando FEMAT-ORTIZ**  
Coordination  
activités extérieures

- Cécile Menu
- Octave Hazard
- Alexandre Dauphin

## TYPES DE SORTIES PROPOSÉES

Le club organise divers types de sorties en falaise, adaptées à différents niveaux de pratique. La plupart sont ouvertes à tous les niveaux, mais certaines sont réservées aux grimpeurs plus expérimentés en raison des cotations élevées des sites.

### Découverte / "sorties pour tous"

- Enfants, parents, anciens et nouveaux sont les bienvenus
- Idéales pour découvrir l'escalade en extérieur sans prérequis spécifique
- Organisées 1 à 2 x par an

### Tous niveaux :

- Ouvertes à tous avec une pratique préalable de l'escalade.

### Intermédiaires :

- Niveau 5a/5b minimum
- Passeport Orange obligatoire.

### Grimpeurs confirmés :

Niveau 6a minimum, pour accéder à des sites avec des voies plus difficiles





# VIA FERRATA

Itinéraires vertigineux aménagés en terrain rocheux. La progression se fait grâce à des barreaux, passerelles, ponts de singe et prises sur le rocher. La sécurité est en auto-assurance sur un câble avec des longes doubles.

## INFOS UTILES



A la journée ou week-end



Covoiturage avec partage des frais



Inscriptions le 3ème jeudi avant la sortie



Participation à valider auprès de l'encadrant en fonction du niveau proposé.

## LISTE DE MATÉRIEL

### MATÉRIEL OBLIGATOIRE

- Casque
- Baudrier
- Longes spéciales via + longe courte de repos (location possible auprès du club)
- Chaussures de rando/alpi/approche ou basket, selon terrain/difficulté/météo
- Petit sac 20L

### MATERIEL OPTIONNEL

- Gants de via (similaires gants vélos)
- Poulie pour tyrolienne, souvent optionnelle (on peut contourner)

### VÊTEMENTS CONSEILLÉS

### AUTRE

- Lunettes de soleil (protection UV)
- Crème solaire
- Gourde
- Pharmacie individuelle
- Encas énergétiques et pique-nique

## ÉQUIPE ENCADRANTE

- Gregory Furter



**Alexis Bezverkhyy**  
Référént activité

## COTATIONS

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.

**F Facile** : Initiation

**PD Peu difficile et assez difficile** : vias faciles, accessibles à toutes les personnes en bonne condition physique

**D Difficile** : passages plus techniques, prises plus espacées, courts devers possibles

**TD Très difficile et extrêmement difficile** : Passages longs et athlétiques en devers, il faut de la force dans les bras et de l'endurance





# ASVEL

## SKI MONTAGNE

ASSOCIATION LOI 1901 - AGRÉÉE JEUNESSE ET SPORTS - AFFILIÉE FFS - FFME

