

Jours d'ouverture et encadrement à la SAE – Période d'octobre 2022 à Juin 2023
 (Responsable de la SAE : Martin GANDY, moniteur diplômé)

Lundi (19h-21h)	Mardi (20h-21h45)	Jeudi (20h-21h45)	Vendredi (19h-21h)
Pas de créneau	Maud BRY François CLEMENT	Olivier BOSSI Pascal PERRONE	Pas de créneau



ASSOCIATION SPORTIVE DE VILLEFONTAINE
 Section MONTAGNE
 22, rue du Passou 38090 VAULX-MILIEU
<http://www.asvf-montagne.fr/>
 e-mail : contact@asvf-montagne.fr
 Permanence : le jeudi de 18h30 à 20h



Liste des encadrants

NOM	Prénom	NOM	Prénom
BIRCHEN	Jean Paul	GOUD	Gilles
BLANCHIN	Sylvie	HERAUT	Jean Pierre
BON	Cyrille	LAPERRIERE	Philippe
BOSSI	Olivier	MARECAL	Jean-Claude
BRY	Maud	MARTIN	Bernard
CHARLES	Clélio	MICOUD	Gérard
CLEMENT	François	NOULETTE	Catherine
CONNORD	Patricia	NOULETTE	Jacques
DURAND	Yves	PARRENO	Florian
DURANTON	Sandrine	PELOILLE	Philippe
GANDY	Martin	PERRONE	Pascal
GILLET	Jean-Luc	ROUX	Claude

Impératif :

Les inscriptions aux sorties se font directement auprès des encadrants et au plus tard le jeudi précédent la sortie. Vous pouvez les rencontrer lors de la permanence qui a lieu le jeudi de 18h30 à 20h au local du Passou.
 Merci.

Informations SECURITE – ski de montagne & raquettes

L'équipe des encadrants organise cette saison plusieurs sorties d'entraînement à l'utilisation des DVA (DéTECTEURS de Victimes d'Avalanches).

Les sorties proposées sont préparées dans le respect de règles élémentaires de prudence et de sécurité, mais l'appréciation du risque est parfois difficile, et l'erreur est humaine, même pour les professionnels les plus compétents et expérimentés.

L'avalanche n'arrive pas qu'aux autres, et au niveau d'un club, il est impératif que tous les adhérents sachent utiliser cet appareil, pour leur propre sécurité ainsi que pour celle de leurs compagnons.

La participation à l'une de ces sorties est donc rendue OBLIGATOIRE, y compris pour les personnes ayant déjà participé à ce type de formation. Nous ne pourrons pas emmener en sortie un adhérent n'ayant pas participé à l'une d'elles.

Il est possible de louer un kit de secours (DVA + sonde + pelle) au club, lors de la permanence du jeudi, de 18h30 à 20h00.

Les sorties ski seront limitées à 8 participants. Dans la mesure du possible, si le nombre d'inscrits est supérieur, nous ferons notre maximum pour proposer une sortie alternative, avec un ou des encadrants disponibles.

Informations diverses

Pour toutes les activités, d'autres sorties pourront être proposées et l'information correspondante publiée sur la liste "Tracsenfolie" durant la semaine précédant la sortie.













Pour toute question concernant l'inscription sur la liste " Tracsenfolie ", ou toute difficulté de fonctionnement de la liste (envoi ou réception de message), contacter Pascal Perrone.

Sur présentation de votre licence FFCAM vous bénéficiez de remises lors du passage en caisse chez : Vieux Campeur – Millet/Lafuma/Oddlo (village des marques) – Ekosport (Saint-Priest)

PROGRAMME DES SORTIES et ACTIVITES Automne – Hiver 2022/2023

Edition d'octobre 2022

















(Prochain programme Printemps-Eté 2023 édité en avril 2023)

Date	Type	Course	Massif	Difficulté Cf. fin de tableau	Dénivelé	Altitude Départ	Point de départ	Encadrants Pour les contacter, cf. "références des encadrants"	
OCTOBRE									
Dimanche 23/10/2022		Sortie VTT – 25 à 30km	Nord isère	PD	300-500	-	A définir - 9h	G Goud / C Charles	
NOVEMBRE									
Samedi 05/11/2022		Handbike - FTT - VTT	Nord isère	-	-	-	Roche	B. MARTIN	
Dimanche 06/11/2022		Sortie VTT – 30 à 35km	Nord isère	PD+	500-700	-	A définir - 9h	G Goud / C Charles	
Jeudi 10/11/2022		Soirée Sécurité Escalade						SAE Bernard Jeu	Pascal PERRONE
Jeudi 17/11/2022		Arrivage des tonneaux de beaujolais au Passou ! (Local club)							
Dimanche 20/11/2022		Sortie VTT – 35 à 40km	Nord isère	PD+	700-900	-	A définir - 9h	G Goud / C Charles	
Mardi 22/11/2022		Soirée Sécurité Escalade						SAE Bernard Jeu	Pascal PERRONE
DECEMBRE									
Samedi 03/12/2022		Handbike - FTT - VTT	Nord Isere		TELETHON		Frontonas	TELETHON	
Dimanche 04/12/22		Entraînement DVA	Chartreuse ou Belledonne	-	-	-	A définir selon enneigement	JP Heraut / C Charles	
Mercredi 07/12/2022		Soirée Fondue savoyarde! (Salle Latimier - Villefontaine)							
Samedi 10/12/2022		Raquettes - Handisport	Chartreuse ou Belledonne	-	-	-	-	Cyrille BON	
Samedi 10/12/22		Entraînement DVA – Lac des Pourettes	Belledonne	-	-	-	Recoin	G Goud / F Clement / P Laperrière	
Dimanche 18/12/22		Entraînement DVA	Chartreuse ou Belledonne	-	-	-	A définir selon enneigement	JP Birchen	
Dimanche 18/12/22		Petite Sambuy : « Remise en jambe tranquille »	Bauges	2.1 / F	980m	1150	Station Vargnoz	C Charles	

F = facile ; **PD** = peu difficile ; **AD** = assez difficile ; **D** = difficile ; **TD** = très difficile

Les participants aux sorties de ski de montagne doivent savoir skier (niveau minimum piste rouge).

BS = bon skieur ; **BSA** = bon skieur alpiniste ; **TBS** = très bon skieur ; **TBSA** = très bon skieur alpiniste (Skieur alpiniste = ski sur glacier, matériel de sécurité obligatoire)

Date	Type	Course	Massif	Difficulté Cf. fin de tableau	Dénivelé	Altitude Départ	Point de départ	Encadrants Pour les contacter, cf. "références des encadrants"
JANVIER								
Jeudi 05/01/23		Galette des rois						
Samedi 07/01/23		Col de Charbonnière	Beaufortain	2.1 / F	1084m	1410m	Pont de la gitte	JP Heraut / G Goud
Dimanche 08/01/23		Ski de fond - Handisport	Vercors	-	-	-	-	JC MARECAL
Dimanche 08/01/23		Sortie "Bikool" - La Quarlie	Lauzière	2.1 / F	780m	1470m	Besse en oisans	F Clement
Samedi 14/01/23		Rocher de Villeneuve	Vanoise	2.1 / F	850m	1410m	Pralognan la Vanoise (Le plan)	P Laperrière
Dimanche 15/01/23		Sortie "Bikool" - Pravouta	Chartreuse	2.1 / F	890m	870m	Brevardière	JP Birchen
Samedi 21/01/23		Pointe du Dard	Beaufortain	2.2 / PD	1150m	1338m	Chornais	G Goud / JL Gillet
Dimanche 22/01/23		Breche de Roche Fendue	Belledonne	2.3 / PD	1200m	1250m	Le Rivier d'Allemont	F Clement
Dimanche 29/01/23		Sommet de la Cavale	Matheysine	2.1 / F	1150m	1004m	Oris en Rattier	C Charles
FEVRIER								
Samedi 04/02/23		Grand coin	Maurienne – Vanoise	2.3 / PD+	1197m ou 1317m	1533m	Col de Chaussy	G Goud
Dimanche 05/02/23		Sortie "Bikool" - Col de l'Aigleton	Belledonne	2.1 / PD	1100m	1200m	Prabert	JP Heraut
05/02 au 10/02 ou 05/02 au 12/02		Raid en étoile Préinscription avant le 10/11/22	Queyras	2.1 – 3.1 / F+ / PD+	900 à 1200m	A définir	Brunissard 1800m	JP Birchen
Samedi 11/02/23		Sortie "Surprise"	"Surprise"	2.1 à 2.3 / PD à PD+	900 à 1200m	-	-	P Laperrière
Samedi 18/02/23		Pic du Rognolet (Crampons à prévoir)	Lauzière	2.3 / PD	1358m	1400m	Celliers Dessus	G Goud
Jeudi 23/02/2023		Ski sur glacier - Préparation/révision en salle Cycle "Befreeze" n°1 Inscription obligatoire pour suite du cycle	-	-	-	-	Villefontaine Salle Bernard Jeu	P Laperrière / JP Heraut / C Charles
Samedi 25/02/23		Week-end en Dévoluy Rocher Rond Hébergement en gîte Inscription avant le 26/01	Devoluy	2.3 / PD-	900 à 1100m	1400m	Lachaup	JP Birchen
Dimanche 26/02/23		Week-end en Dévoluy Tour de la crête d'Ane Inscription avant le 26/01	Devoluy	2.2 / F	900 à 1100m	1400m	L'enclus	JP Birchen

PROGRAMME DES SORTIES et ACTIVITES Automne – Hiver 2022/2023

Edition d'octobre 2022

(Prochain programme Printemps-Eté 2023 édité en avril 2023)

Date	Type	Course	Massif	Difficulté Cf. fin de tableau	Dénivelé	Altitude Départ	Point de départ	Encadrants Pour les contacter, cf. "références des encadrants"
MARS								
Samedi 04/03/23		Pic de la Pierre	Belledonne	3.1 / PD+	1400m	1265m	Le Rivier d'Allemond	G Goud
Dimanche 05/03/23		Ski de fond - Handisport	Vercors	-	-	-	-	C. NOULETTE
Dimanche 05/03/23		Grand Galbert	Belledonne	2.1 / PD	1200m	1410m	Oule	JP Heraut / F Clement
Samedi 11/03/21		Week-end Belledonne Grand Colon / Refuge de la Pra Inscription avant le 16/02	Belledonne	Montée PD crampons / descente 2.2	1300m	1050m	Les Granges Freydières	JP Birchen
Dimanche 12/03/23		Week-end Belledonne Tour du Grand Doménon Inscription avant le 16/02	Belledonne	3.1 / PD	900m	2105m	Ref. de la Pra	JP Birchen
Jeudi 16/03/23		In tartiflette de Gilles we trust! (Local club)						
Samedi 25/03/23		Handbike - FTT - VTT	Nord Isere	-	-	-	Frontonas	J. NOULETTE
Week-end Samedi 25/03/23 au Dimanche 26/03/23		Ski sur glacier - Week-end Refuge Plan des Gouilles non gardé "Cycle Befreeze" n°2 Inscription avant 10/02	Vanoise	2.3 / PD	900m	1470m	Champagny Le Haut	P Laperrière / JP Heraut / C Charles
		Ski sur glacier - Week-end "Cycle Befreeze" n°2 - Grand Bec (ou autre) Inscription avant 10/02	Vanoise	3.2 / PD+	1070m	2350m	Ref. Plan des Gouilles	P Laperrière / JP Heraut / C Charles

Date	Type	Course	Massif	Difficulté Cf. fin de tableau	Dénivelé	Altitude Départ	Point de départ	Encadrants Pour les contacter, cf. "références des encadrants"
AVRIL								
Samedi 01/04/23		Mont Brequin	Vanoise	2.3 / PD+	1600 à 1700m	1400 à 1500m	Beaune	G Goud
Samedi 08/04/23		Week-end en Tarentaise Grand Cocor / Col de Bassagne Refuge du Prariond Inscription avant le 09/03	Alpes Grées N	2.2 / PD	500m + 700m	1930m	Val d'Isère Pont St Charles	JP Birchen
Dimanche 09/04/23		Week-end en Tarentaise Pointe de la Galise / Tour Roc de Bassagne Inscription avant le 09/03	Alpes Grées N	2.2 / PD	1000m + 200m	2313m	Ref. du Prariond	JP Birchen
Samedi 15/04/23		Vélo de route - Handisport	Chartreuse	-	-	-	-	C. ROUX
29, 30 et 01/05/23		Raid Ski Glacière - "Cycle Befreeze" n°3 Objectif 4000 ou autres en Italie ou Suisse (Massif Mont Rose, Grand Paradis,...) Décision et inscription au plus tard lors de la sortie n°2 du cycle	Suisse - Italie	2.3 / PD+	1000 à 1400m/ jour	-	-	P Laperrière / JP Heraut / C Charles

F = facile ; **PD** = peu difficile ; **AD** = assez difficile ; **D** = difficile ; **TD** = très difficile

Les participants aux sorties de ski de montagne doivent savoir skier (niveau minimum piste rouge).

BS = bon skieur ; **BSA** = bon skieur alpiniste ; **TBS** = très bon skieur ; **TBSA** = très bon skieur alpiniste (Skieur alpiniste = ski sur glacier, matériel de sécurité obligatoire)