



SCN Section Ski-Rando

Programme des courses

Hiver 2024-2025



Chers Membres,

Nous sommes ravis de vous présenter le programme des sorties du club de ski de randonnée pour la saison d'hiver 2024-2025. Au menu vous trouverez de nombreuses «mise en jambes» et une sortie **d'initiation** (12 Janvier), **trois journées de cours ski hors-piste** organisé par le bureau des guides de Leysin (18 janvier, 25 janvier et 1er février), un cours « **avalanche** » (11 janvier), une sortie **pleine lune**, et **4 sorties sur 2 ou 3 jours** (15-16 Mars, 05-06 Avril, 12-13 Avril et 23-26 Avril.).

Notre programme comporte environ **30 sorties** dans les montagnes environnantes.

Pour rester informé de toutes nos communications, suivez-nous sur [Workplace](#).

Au nom de nos chefs de course,
Francis Foata

- Workplace : <https://nestle.workplace.com/groups/274255106758745>
- Devenir membre du ski-club : <https://forms.office.com/e/fQ1B3BM3Y3>

Workplace



Devenir membre



Les chefs de course de la section

| | | |
|--------------------|---------------|--|
| Anne Roulin | 079 348 0135 | anne.roulin@bluewin.ch |
| Bertrand Metton | 076 301 08 20 | bertrand.metton@nestle.com |
| Bertrand Reuge | 079 634 02 98 | bertrand.reuge@rdls.nestle.com |
| Christian Detrois | 076 363 64 39 | christian.detrois@nestle.com |
| Daniel Abegglen | 079 398 73 38 | daniel.abegglen@rdls.nestle.com |
| Denis Breuillé | 079 689 14 91 | denis.breuille@rdls.nestle.com |
| Dominique Leneuf | 078 733 38 30 | domileneuf@gmail.com |
| Eva Lorendeaux | 078 727 37 18 | eva.lorendeaux@outlook.com |
| Francis Foata | 079 786 88 35 | francis.foata@rdls.nestle.com |
| Jacques Laurent | 079 285 14 58 | j.laurent@bluewin.ch |
| Jean-Luc Gillieron | 079 477 43 33 | Jean-luc.gillieron@sbb.ch |
| Joëlle Lagrange | 079 536 06 15 | joelle.lagrange@nestle.com |
| James Clulow | 079 764 06 72 | jamesstuard.clulow@rdor.nestle.com |
| Lourenço Nunes | 079 808 30 83 | Lourenco.Nunes@nestle.com |
| Marc Colliard | 079 240 82 79 | mrcollia@bluewin.ch |
| Olga Sakwinska | 079 837 79 95 | olga.sakwinska@rdls.nestle.com |
| Olivier Bindith | 079 240 91 92 | olivier.bindith@rd.nestle.com |
| Patrick Rey | 079 808 46 18 | patrick.rey@netplus.ch |
| Steve Côté | 079 909 15 66 | steve.cote@nestle.com |

Responsabilités et assurance

Les participants aux sorties doivent être conscients et assumer les risques d'une activité en pleine nature. Le Ski Club Nestlé décline toute responsabilité pour les accidents survenant durant les sorties ainsi que pour leurs conséquences. La souscription d'une assurance incombe aux participants.

Nous vous conseillons vivement de vérifier que votre assurance accident couvre les cas qui peuvent survenir lors de vos activités en montagne; le cas échéant, contractez une assurance complémentaire couvrant le secours en montagne (Rega, Air Glacier, etc.)

The logo for Air Glaciers features the words "AIR" and "GLACIERS" in a bold, blue, sans-serif font. A red Swiss cross symbol is integrated into the "AIR" part, positioned between the letters "I" and "R".

Niveau et cotation

NIVEAU

Le niveau indique la difficulté globale de la course en tenant compte d'une multitude de critères. Le chef de course évalue la course selon le dénivelé, la distance, l'inclinaison des pentes, l'altitude et l'exigence technique des passages clés.

En cas de doutes prenez contact avec les chefs de course.

Facile

Moyen

Avancé

COTATION

Cotation officielle des courses selon l'échelle CAS pour courses à ski ([lien](#)). À cette échelle de base s'ajoutent les nuances + (plus) ou - (moins) ce qui permet d'affiner la cotation générale de l'itinéraire.

F - facile

PD - peu difficile

AD - assez difficile

D - difficile

TD - très difficile

ED - extrêmement difficile

EX - extraordinairement difficile

Matériel de sécurité

Pour toutes les sorties de ski de randonnée il est **obligatoire** de venir avec un kit de sécurité **complet** composé d'un DVA, une pelle et une sonde.

Si vous n'en avez pas le club peut vous louer un kit de sécurité au prix de 15 CHF / jour (à payer directement au chef de course lors de la sortie).

PS: Pour certaines courses, un matériel spécifique peut être requis. Ex: piolet, crampons... La liste du matériel sera toujours précisée par le chef de course avant la sortie.



Matériel pour le ski de randonnée

Voici une liste de matériel recommandée pour les sorties de ski de randonnée avec le club. Si vous avez des questions n'hésitez pas à contacter le chef de course responsable de la sortie.

Matériel de sécurité avalanche (*)

Barryvox / DVA (*)

Pelle à neige (*)

Sonde (*)

Equipement (*)

Chaussures de ski de randonnée

Skis de randonnée / splitboard

Peaux de phoques

Couteaux

Paire de bâtons à rondelles larges

Matériel technique

Sac à dos (~ 30 litres)

Casque

Masque de ski

Lunettes de soleil (+ recharge)

Accessoires

Protection solaire (lèvres, visage) (*)

En-cas salés et sucrés (*)

Poche à eau et/ou thermos avec du thé (*)

Téléphone portable rechargé (*)

Briquet, couteau suisse

Médicaments personnels (*)

Papiers d'identité (*)

Trousse de réparation (ski, crampons, etc.)

Vêtements et protection thermiques

Hardshell (veste imperméable et respirante)

Polaire / doudoune

1ère couche technique respirante

Pantalon de ski de randonnée

Gants ou moufles, sous-gants légers

Bonnet / cagoule / bandeau

Tour du cou

Chaussettes chaudes et respirantes

(*) = obligatoire

Matériel spécifique pour les sorties sur glacier et/ou nuitée en cabane

Matériel pour les nuitées en cabane

- Lampe frontale
- Habits pour la cabane et linge de rechange
- Sac à viande
- Argent liquide
- Lingettes
- Boule Quiès
- Batterie pour téléphone portable

Matériel pour les sorties sur glacier

- Piolet
- Crampons
- Baudrier
- Vis-à-glace
- 2 Mousquetons dont une avec sécurité
- 3 Dégaines
- 2 Cordelettes (5 à 6mm, 1x 1.5m, 1x 4m)
- 2 Sangles 1 à 60cm et 1 à 120cm

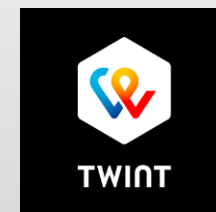


Inscription aux courses

Les inscriptions aux sorties se font par e-mail au chef de course dans le délai d'inscription avec les renseignements suivants:

- Nom et prénom
- N° téléphone mobile
- Membre SCN: oui ou non
- Avez-vous votre du matériel de sécurité (Arva, pelle et sonde): oui ou non
[si non merci d'indiquer au chef de course si vous désirez louer le matériel de sécurité depuis le club (15 chf/jour)]
- Chauffeur (avec nombre de places disponibles) ou passager

Le paiement aux chefs de course (co-voiturage, location matériel ...) se font par TWINT.

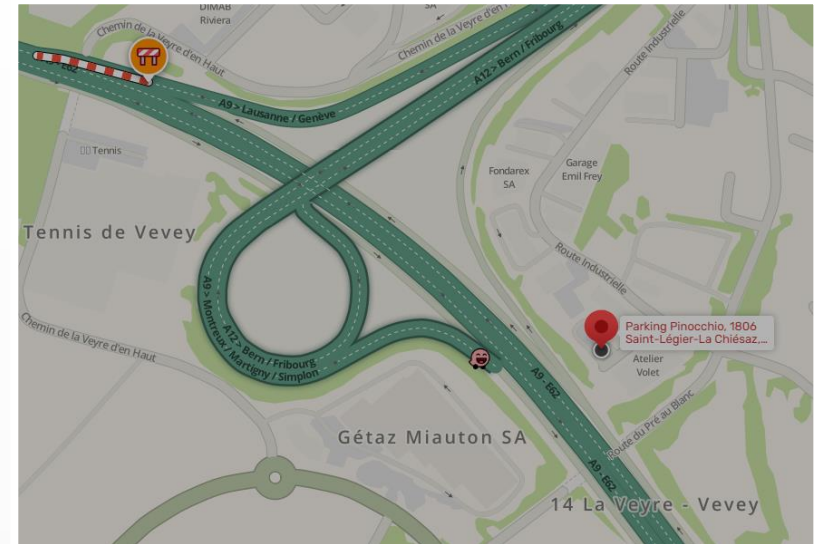


Co-voiturage

Le lieu de rendez-vous pour se rendre au départ de la course par défaut est le **Parking Pinocchio (1806 Saint-Légier-La Chiésaz)** dans la zone industrielle de la Veyre à Saint-Légier.

Le ou la chef.fe de course confirmera le point de rendez-vous aux participants quelques jours avant la course.

Les chauffeurs se voient dédommagés par le ski club pour les frais de transport. Chaque participant contribue aux frais de transport de la sortie.



Nutrition

Lorsque vous partez en ski de randonnée, il est important de choisir des aliments qui vous fourniront l'énergie nécessaire pour l'effort physique tout en étant faciles à transporter et à consommer. Voici quelques conseils simples pour choisir la nourriture appropriée :

Aliments riches en glucides : Les glucides fournissent de l'énergie à votre corps, ce qui est essentiel lors d'une sortie de ski de randonnée. Choisissez des aliments comme des barres énergétiques, des fruits (bananes, pommes), des fruits secs (abricots secs, figes), des biscuits énergétiques ...

Protéines : Les protéines aident à la récupération musculaire. Vous pouvez emporter des noix, des graines, du fromage, des barres protéinées ou du jambon maigre.

Boissons : Assurez-vous de rester hydraté en buvant de l'eau / thé tout au long de la journée. Vous pouvez également emporter une boisson isotonique pour reconstituer les électrolytes perdus par la transpiration.

Pour toutes nos courses, le pique-nique de midi sera "tiré du sac".

Applications et site internet utiles pour le ski de randonnée

Il existe de nombreuses applications utiles pour le ski de Randonnée:



Le site web www.SLF.ch est le site officiel de l'institut fédéral suisse de recherches sur la forêt, la neige et le paysage. Cet institut est une organisation suisse de recherche spécialisée dans l'étude de divers aspects de l'environnement montagnard, en particulier dans les Alpes suisses. Vous y trouverez, entre-autre, les bulletins d'avalanches.



"White Risk" est une application suisse conçue pour informer et sensibiliser les personnes aux risques d'avalanche en montagne. Elle est principalement axée sur la sécurité en montagne, en particulier pour les activités telles que le ski de randonnée, le ski hors-piste et la randonnée hivernale.



L'application REGA permet aux utilisateurs suisses de signaler des urgences médicales en montagne, déterminant leur position et coordonnant les opérations de secours, y compris l'envoi d'hélicoptères médicaux et de personnel qualifié vers le lieu de l'incident pour des interventions médicales d'urgence. Elle offre également des informations médicales de base et des conseils de sécurité pour les activités en montagne en Suisse.



L'application echoSOS permet aux utilisateurs de signaler des urgences en montagne, telles que des accidents de ski, d'escalade ou de randonnée, en envoyant des alertes géolocalisées aux équipes de secours. Elle facilite une réponse rapide en fournissant des informations cruciales sur la position de l'utilisateur, contribuant ainsi à sauver des vies en cas de situation critique en montagne.

Programme des sorties - hiver 2024-2025

| Date | Chefs de course | Sortie | Dénivelé | Cotation |
|--------------------------------------|--------------------------------|---|----------------|----------|
| Samedi 14 Décembre 2024 | Marc | Mise en Jambes dans les Préalpes | 700-800 | F+ |
| Dimanche 15 Décembre 2024 | Olga | Mise en jambes ou il y a de la neige | | F |
| Samedi 21 Décembre 2024 | Dominique | Les 3 Chalets Hundsrügg (FR) | 800 | F+ |
| Mardi 31 Décembre 2024 | Christian | Pointe de Bellevue (i dont give up on this, one day will make it ;-) | 650 | F+ |
| Samedi 04 Janvier 2025 | Jacques | Palette d'Isenau et Lac d'Arnesee | 900-1000 | PD- |
| Samedi 11 Janvier 2025 | Anne + Barbara + Francis | Cours avalanche et utilisation DVA (inscription avant le 18.12.2024) | | |
| Dimanche 12 Janvier 2025 | Olga + Denis | Cours initiation au ski de rando | 500 | F |
| Samedi 18 Janvier 2025 | karin + Barbara + Francis | Cours Hors Piste 1 (inscription avant le 16.12.2024) | | |
| Samedi 18 Janvier 2025 | Olivier | Test des mises en jambes - Sortie 1000 D+ | 1000 | PD |
| Dimanche 19 Janvier 2025 | Denis | Les Fribourgeoises (Vanil blanc, ou pointe de Cray, ou les Millets ou les Merlas ou... | 800-1000 | PD- |
| Samedi 25 Janvier 2025 | karin + Barbara + Francis | Cours Hors Piste 2 (inscription avant le 16.12.2024) | | |
| Samedi 25 Janvier 2025 | Dominique | Tête à Josué | 1000 | PD- |
| Dimanche 26 Janvier 2025 | Olga | Mont Chevreuils | 850 | F |
| Samedi 01 Février 2025 | karin + Barbara + Francis | Cours Hors Piste 3 (inscription avant le 16.12.2024) | | |
| Samedi 01 Février 2025 | | Cours formation chef de course | | |
| Dimanche 02 Février 2025 | | | | |
| Samedi 08 Février 2025 | Christian | Backyard Adventures entre Pléiades et les Paccots | 1000 | F+ |
| Mercredi 12 Février 2025 | Anne | Nocturne | | |
| Samedi 15 Février 2025 | Francis | Dent de Valerette | 900 | F |
| Dimanche 16 Février 2025 | Bertrand R + Lourenço | Pointe des Gros Six | 1200 | PD |
| Samedi 22 Février 2025 | Jacques | Tête de Ferret et Dotse | 1200 | PD+ |
| Dimanche 23 Février 2025 | Marc | Becca Lovégno | 1140 | PD- |
| Samedi 01 Mars 2025 | Bertrand M | Col des Ecardies | 1300 | PD |
| Dimanche 02 Mars 2025 | Christian + Bertrand R | Mont Rogneux | 1800 | PD |
| Samedi 08 Mars 2025 | Olga | Schafberg | 1300 | PD |
| Dimanche 09 Mars 2025 | Patrick | Col de basse | 1300 | PD |
| Samedi 15 Mars 2025 | Olivier + Daniel | Zinal - Zermatt en traversée sur 2 jours (inscription avant le 14.02.2025) | 1200 | PD/AD |
| Dimanche 16 Mars 2025 | | | | |
| Samedi 15 Mars 2025 | Bertrand R + Christian | Mont Fourchon avec retour par la Fenêtre d'en haut | 1700 | PD+ |
| Samedi 22 Mars 2025 | Patrick | Palanche de la Cretta | 1150 | PD |
| Dimanche 23 Mars 2025 | Bertrand M + Christian | Col du Tour Noir | 1300 | PD |
| Samedi 29 Mars 2025 | Jean-Luc + Dominique + Jacques | Les Louèrettes | 1400 | PD+ |
| Dimanche 30 Mars 2025 | Eva + Olivier | Nägelihorn | 1200 | AD- |
| Samedi 05 Avril 2025 | Denis + Daniel + Olga | Dôme de Miage (2 jours) (inscription avant le 05.03.2025) | 1400 | AD+ |
| Dimanche 06 Avril 2025 | | | 1100 | |
| Samedi 12 Avril 2025 | Christian & Bertrand R | Tête Blanche (inscription avant le 12.03.2025) | J1 1300/J2 600 | AD- |
| Dimanche 13 Avril 2025 | | | | |
| Vendredi 25 à dimanche 26 Avril 2025 | Eva + Steve | Boucle de 3 jours autour d'Arolla (Les Dix, Chanrion, Pigne d'Arolla) (inscription avant le 26.03.2025) | 1000 à 1500m/j | AD |
| Samedi 03 Mai 2025 | Denis | Pointe de la Terrasse | 800 | PD |

Mise en jambes

Samedi 14.12.2024

Délai d'inscription :
Mercredi 11.12.2024

Niveau : Facile
Cotation : F
Effort : env. 700 m

Chef de course :
Marc Colliard
079 240 82 79
mrcollia@bluewin.ch

Coûts :
Membre : env 10 CHF
Non-membre : env 16 CHF

1ère mise en jambes

Petite course de mise en jambes dans les Préalpes Fribourgeoises si la neige est déjà là ou ailleurs selon les conditions.

Départ de Vevey à 8h30.

Retour à Vevey en milieu d'après-midi.

Remarques:

Première course de la Saison!

Contrôlez votre matériel !

(Piles DVA, colle des peaux, réglages fixations, bâtons télescopiques, etc...)



Mise en jambes

Dimanche 15.12.2024

Délai d'inscription :
Jeudi 12.12.2024

Niveau : Facile
Cotation : F / F+
Effort : env. 750 m

Chef de course :
Olga Sakwinska
079 837 79 95
olga.sakwinska@rdls.nestle.com

Coûts :
Membre : env 10 CHF
Non-membre : env 16 CHF

Mise en Jambes

Une petite course dans la région. On ira ou la neige sera, ... espérons pas loin :)

- Départ de Vevey à 8h30.
- Pique-nique tire de sac
- Retour en milieu d'après-midi



Les Trois Chalets

Samedi 21.12.2024

Délai d'inscription :
Mercredi 18.12.2024

Niveau : Facile
Cotation : F / F+
Effort : env. 800 m

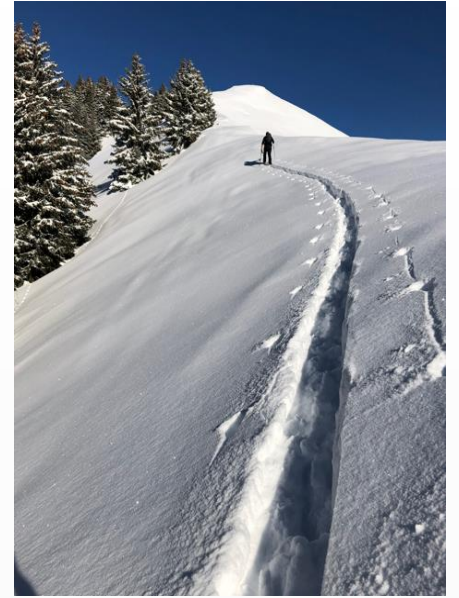
Chef de course :
Dominique Leneuf
078 733 38 30
domileneuf@gmail.com

Coûts :
Membre : env 12 CHF
Non-membre : env 18 CHF

Les 3 Chalets (Hundsrügg) 2047m, 800 m D+

Course de début de saison par excellence, mais qui nécessite un enneigement en basse altitude. Nous partirons de Abländschen (FR) et atteindrons en 2h environ la crête de Hundsrügg en passant par une succession de prés et de chalets sans difficulté technique

- Départ de Vevey à 8h00
- Pique-nique tiré du sac
- Retour en milieu d'après-midi



Pointe de Bellevue

Mardi 31.12.2024

Délai d'inscription :
Vendredi 27.12.2024

Niveau : Facile

Cotation : PD

Effort : 700 m

Chef de course :

Christian Detrois

076 363 64 39

Christian.detrois@nestle.com

Coûts :

Membre : 8 CHF

Non-membre : 13 CHF

Pointe de Bellevue (2042 m), 700 m D+

Si vous êtes dans le coin le 31 décembre, je vous propose de terminer l'année avec une petite sortie et une belle vue!

La Pointe de Bellevue est une option en fonction des conditions de la neige et de la météo. On va mettre les peaux à Savoireux (1300m) et monter des pentes douces versant sud, toujours les Dents du Midi derrière nous.

Le sommet est facilement atteint à 2042m et présente une vue superbe de 360 degrés. Selon envie on peut faire une petite variante par les Portes de Culet. De toute façon on va rentrer pas trop tard pour ceux qui doivent préparer la fête du soir.

Départ : 7h30 Parking Pinocchio, retour vers 14h



Palette d'Isenau et Arnesee

Samedi 04.01.2025

**Délai d'inscription :
Mercredi 01.01.2025**

Niveau : Facile
Cotation : PD-
Effort : 900-1000 m

Chef de course :
Jacques Laurent
079 285 1458
j.laurent@bluewin.ch

Coûts :
Membre : env. 10 CHF
Non-membre : env. 15 CHF

Palette d'Isenau (2171m) et Arnesee

Nous partirons du Col du Pillon (1546m) en direction du lac Retaud, et par le Col des Andérets rejoindrons la Palette d'Isenau à 2171m.

Une première descente en direction du lac d'Arnesee pour profiter de 500m dans des pentes Nord Est souvent en poudreuse.

Nous remettrons les peaux pour passer le Col de Voré (1918m) et enfin redescendre sur notre point de départ.

Dénivelé max 1000m

Pique-nique tiré du sac

Départ : 7h30 Parking Pinocchio - retour env. 15h



Cours avalanche et utilisation DVA

Samedi 11 janvier 2025

cours **obligatoire** au minimum tous les deux ans pour
tous les participants à nos sorties.

75 CHF pour les membres SCN, 130 CHF pour les non-membres
100 places maximum

Date limite pour s'enregistrer: Mercredi 18.12.2024

Inscription → <https://bit.ly/3FLsNTn>

Organisateurs

| | | |
|---------------|---------------|--|
| Anne Roulin | 079 348 01 35 | anne.roulin@bluewin.ch |
| Barbara Barra | 079 239 47 51 | Barbara_barra@hotmail.com |
| Francis Foata | 079 786 88 35 | francis.foata@rdls.nestle.com |



Cours initiation

Dimanche 12.01.2024

Délai d'inscription :
Mercredi 08.01.2025

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 400 à 600m

Chef de course :

Denis Breuillé / Olga Sakwinska

079 689 14 91 / 079 837 79 95

denis.breuille@rdls.nestle.com

olga.sakwinska@rdls.nestle.com

Coûts (en fonction de la destination):

Membre : 8 à 15 CHF

Non-membre : 13 à 20 CHF

Apprentissage dans une pente choisie en fonction des conditions du moment

Cette sortie s'adresse à vous si vous êtes débutant en peau de phoque ou que vous n'avez plus pratiqué depuis longtemps.

Nous commencerons par une petite partie théorique (équipement, sécurité etc...) au chaud autour d'1 café puis partirons sur le terrain pour apprendre et mettre en pratique l'utilisation du matériel technique (skis, fixations, peaux, chaussures etc...), les techniques de montée (y compris conversions) et de descente.

- RDV +/- 8h00 au parking Pinocchio
- Prévoir un pique nique que nous mangerons dans la neige
- Retour en fin d'après midi

Venez avec votre matériel (skis, chaussures, peaux). Possibilité de louer au club DVA, sonde et pelle



Cours de ski hors-piste

Samedi 18.01.2025

Samedi 25.01.2025

Samedi 01.02.2025

Délai d'inscription :
Lundi 16.12.2024

Prix unique : 350.- CHF

**Inscriptions : sur le [site internet](#)
des guides des alpes vaudoises**

Contacts :

Karin Gaternmann 079 796 51 89

karin.gartenmann@rdls.nestle.com

Barbara Barra 079 239 47 51

Barbara_barra@hotmail.com

Francis Foata 079 786 88 35

Francis.foata@rdls.nestle.com

Cours de Perfectionnement de Ski Hors-Piste (page 1 / 2)

Yes, The guides speak English !

Améliorez votre technique de ski hors-piste et gagnez en confiance sur tous types de neige : poudreuse, neige compacte, carton, neige travaillée ou neige dure !, Ce cours est exclusivement réservé aux membres du ski-club Nestlé.

La section Ski de Randonnée du Nestlé Ski Club collabore avec le Bureau des Guides des Alpes Vaudoises pour offrir à ses membres un programme de perfectionnement sur mesure.

Programme

Participez à un cours progressif sur 3 samedis, les 18 et 25 janvier, ainsi que le 1er février 2025. Encadré par des **guides** de montagne **professeur de ski**, ce programme vous permettra d'affiner votre technique tout en explorant des itinéraires dans plusieurs stations de ski. Chaque groupe comprendra 5 à 7 participants par guide.

Tarif unique

Le coût est de 350 CHF pour les trois sessions (forfait de ski non inclus, sauf avec Magic Pass). En cas de conditions météorologiques défavorables, un remboursement sera proposé, mais les annulations ne sont pas acceptées.

Sécurité

Chaque participant doit être équipé de matériel de sécurité comprenant un Détecteur de Victimes d'Avalanches (DVA), une pelle et une sonde (location possible sur place pour CHF 15/jour).

Inscriptions: 28 places maximum, date limite lundi 16 décembre 2024 ([lien](#))

L'inscription et le paiement se font directement sur le site internet des Guides des Alpes Vaudoises (lien [ici](#)). Lors de l'inscription, créez un compte et précisez votre niveau de ski. Les places étant **limitées**, ne tardez pas !



**Rendez-vous de la première session le 18 janvier 2025
08h30 terrasse Cable bar (départ remontées mécanique), de Leysin.**

Responsable des cours : Fabian Pavillard - fabian@guideservice.ch - 079 614 90 38

Guides des alpes vaudoises : www.guideservice.ch, info@guideservice.ch, +41 24 496 38 00



Cours de ski hors-piste

Samedi 18.01.2025

Samedi 25.01.2025

Samedi 01.02.2025

Délai d'inscription :
Lundi 16.12.2024

Prix unique : 350.- CHF

Inscriptions : sur le [site internet](#)
des guides des alpes vaudoises

Contacts :

Karin Gaternmann 079 796 51 89

karin.gartenmann@rdfs.nestle.com

Barbara Barra 079 239 47 51

Barbara_barra@hotmail.com

Francis Foata 079 786 88 35

Francis.foata@rdfs.nestle.com

Cours de Perfectionnement de Ski Hors-Piste (page 2 / 2)

Les niveaux de ski

Yes, The guides speak English

Niveau 1 : débutant

Terrain : zone confort piste rouge, éventuellement piste noire, en terrain de déclivité raide.

Types neige : zone confort sur piste damées et poudreuse légère.

Je skie parallèle et je me sens **confortable** sur les pistes **rouges** et quelques pistes noires. Je me sens inconfortable en neige poudreuse et dans les bosses.

Niveau 2 : moyen

Terrain : zone confort piste rouge et noire, en terrain de déclivité raide à très raide.

Types neige : zone confort sur pistes fortement skiée et poudreuse.

Je skie parallèle et me sent **confortable** sur toutes les pistes **noires**. Je me sens inconfortable dans les neiges difficiles comme le **carton** ou par **mauvaise visibilité** dans les différents terrains cités.

Niveau 3 : avancé

Terrain : zone de confort toutes pistes noir et terrain très raide et plus.

Types de neige : zone de confort piste fortement skiée, bosses et poudreuse profonde

Je skie parallèle en **virage cours** et **soutenu** et la **vitesse** de vous pose pas de problème sur les pistes **noires**. Je me sens inconfortable dans les terrains de très raide, étroit en bonne conditions.

Programme

Lors du premier jour de formation, vous serez répartis dans les groupes par niveaux (1-2-3). S'il y a des changements à faire, ils se feront dès la première matinée. Votre guide prof de ski vous évaluera dès le premier jour, afin de définir la stratégie d'apprentissage. Durant chaque jour de formation, votre guide prof de ski se chargera de vous observer, évaluer, conseiller.

Horaires

- 8h30 Arrivée des participants
- 9h Répartition des classes
- 9h15 départ par classe
- 12h Pause pique-nique
- 16h30 Fin de la première journée

Le programme des prochains cours sera discuté directement dans la classe avec votre guide.

Equipement : Chaque participant est responsable de son équipement personnel,

- Skis de piste «all mountain» ou skis de randonnée, bâtons
- Fixations bien réglées
- **Casque** fortement recommandé
- Sac à dos (env. 30 litres)
- Thermos avec un petit "snack"
- **DVA, sonde, pelle**
- Smartphone chargé à 100%

Préparation

Une **condition physique adaptée** est essentielle à la **sécurité** du participant et au bon déroulement et à l'homogénéité des groupes.

Responsable des cours : Fabian Pavillard - fabian@guideservice.ch - 079 614 90 38

Test des mises en jambe

Samedi 18.01.2025

**Délai d'inscription :
Mercredi 15.01.2025**

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Effort : env. 1000 m D+

Chef de course :

Olivier Bindith

079 240 91 92

olivier.bindith@rd.nestle.com

Coûts :

Membre : env. 10 CHF

Non-membre : env. 15 CHF

Test des mises en jambes

Après les premières mises-en-jambes, course d'environ 1000m D+ où la neige et les conditions seront les meilleures.

Départ en co-voiturage de Vevey à 8h00.

Retour à Vevey en milieu d'après-midi.

Pic-nic tiré du sac. Matériel standard



En pays de Gruyère
Dimanche 19.01.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 15.01.2024

Niveau : Facile

Cotation : PD

Effort : <1000 m

Chef de course :

Denis Breuillé

079 689 14 91

denis.breuille@rdls.nestle.com

Coûts :

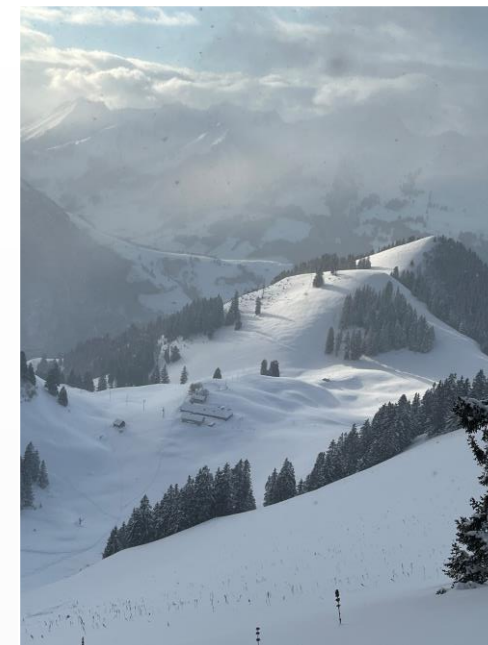
Membre : 8-10 CHF

Non-membre : 12-15 CHF

Vanil Blanc ou Chaux de Culan ou Merlat/Le Van ou autre... (entre 800 et 1000 D+)

Le pays de Gruyère offre de nombreuses courses intéressantes rapidement accessibles depuis Vevey. Malheureusement la neige manquait l'année dernière, mais parions que ce sera mieux en 2025! Nous choisirons donc en fonction des conditions d'enneigement une course accessible à tous.

- RDV parking Pinocchio 08h00
- Environ 3H de montée
- Retour vers Vevey en milieu d'après-midi



Tête à Josué

Samedi 25.01.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 22.01.2025

Niveau : Facile

Cotation : PD-

Effort : 1050 m

Chef de course :

Dominique Leneuf

078 733 38 30

domileneuf@gmail.com

Coûts :

Membre : env 10 CHF

Non-membre : env 16 CHF

Tête à Josué

Grande classique de la région de l'Etivaz, course facile mais avec souvent de très bonnes conditions de descente

- Départ de Vevey à 7h30 pour un départ skis aux pieds à 09.00 de l'Etivaz (1140m). Montée en environ 2h30-2h45 jusqu'au sommet à (2131m)
- Pique-nique tiré du sac dans la descente
- Retour en milieu d'après-midi



Monts Chevreuils

Dimanche 26.01.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 22.01.2025

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 850 m

Chef de course :

Olga Sakwinska

079 837 79 95

olga.sakwinska@rdls.nestle.com

Coûts :

Membre : env 10 CHF

Non-membre : env 15 CHF

Monts Chevreuils (1749 m)

- Course facile près de Château-d'Oex sur les pentes de l'ancienne station de skis. Versant N est souvent bien enneigé.
- Départ des Moulins; arrêt à la descente à la cabane des Monts-Chevreuils pour repas.
- Départ à 8h de Vevey
- Retour en milieu d'après-midi



Backyard Folly/Molard

Samedi 08.02.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 05.02.2025

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 1100 m

Chef de course :

Christian Detrois

076 363 64 39

Christian.detrois@nestle.com

Coûts :

Membre : 0 CHF

Non-membre : 0 CHF

Backyard adventures (Folly, Molard, les Paccots...)

Je vous propose une sortie avec plusieurs montées et descentes d'environ 1100 m de dénivelé en total dans la région entre les Pléiades et les Paccots. Aucune difficulté technique mais un peu de distance à couvrir. Il y a quelques endroits peu courus et des fois avec de la belle neige (photo: Col du Soladier, février 2022). De toute façon une sortie pour s'entraîner et se faire plaisir dans notre joli arrière-pays.

Rendez-vous parking de Pautex aux Pléiades 8h



Nocturne

Mercredi 12.02.2025

Délai d'inscription :
Vendredi 07.02.2025

Niveau : Facile

Cotation : F

Effort : 550m

Chef de course :

Anne Roulin

079 348 0135

anne.roulin@bluewin.ch

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 12 CHF

Nocturne

Petite course nocturne dans la région de Morgins. Les participants doivent être à l'aise à la descente à ski avec peu de visibilité.

Départ en voitures privées de Vevey à 17h15. Souper à Morgins après la course.

Retour à Vevey



Dent de Valerette

Samedi 15.02.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 12.02.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Effort : 910 m

Chefs de course :

Francis Foata

079 786 88 35

francis.foata@rdls.nestle.com

Coûts :

Membre : 10 CHF

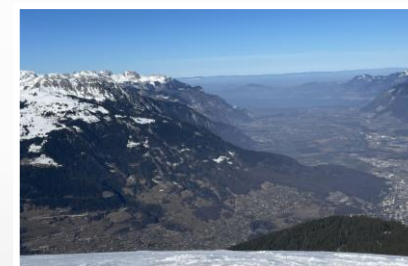
Non-membre : 15 CHF

Dent de Valerette 900 m D+

Une sortie classique de la région, orienté N. Montée en 3h15 environ avec des pauses, nous arriverons au sommet pour profiter d'une vue exceptionnelle sur les dents du midi !

Départ volontairement tôt pour cette course afin de sécuriser notre place dans la petite cabane pour la fondue.

- RDV parking Pinocchio 06h45
- Sortie ouverte au débutants, 8 participants max
- Retour Vevey en fin d'après-midi
- Ne pas oublier de prendre les couteaux



Pointe des Gros six

Dimanche 16.02.2024

Délai d'inscription :
Mercredi 12.02.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Dénivelé : 1200 m

Chef de course :

Bertrand Reuge / Lourenço Nunes

079 634 02 98

Bertrand.reuge@rdls.nestle.com

Coûts :

Membre : max 15 CHF

Non-membre : max 20 CHF

Pointe des Grox six (2873m, 1200m D+)

En fonction de l'enneigement, nous nous garerons au Bourg Saint Pierre pour nous diriger vers le lac des Toules, un échauffement tout en douceur sur du plat pour environ une heure.

Nous allons ensuite longer le lac des Toules avant de remonter la Combe des Planards presque tout droit jusqu'au sommet.



Tête de Ferret & Dotse

Samedi 22.02.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 19.02.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD+

Effort : 1200 m

Chef de course :

Jacques Laurent

079 285 1458

j.laurent@bluewin.ch

Coûts :

Membre : 15 CHF

Non-membre : 23 CHF

Tête de Ferret (2713m) & Dotse (2491m) 1200m D+

Belle boucle au départ du lieu-dit Le Clou à La Fouly. Montée en direction du petit col de Ferret jusqu'au point 2270, puis montée jusqu'à la Tête de Ferret par sa crête nord-est. Première descente de 300m sur sa face sud-est, puis remise des peaux pour rejoindre le sommet de la Dotse. Puis, descente dans des belles pentes orientées Nord jusqu'à notre point de départ.

- Course assez longue demandant une bonne technique de montée pour rejoindre la Tête de Ferret
- Pique-nique tiré du sac

Départ : 7h30 Parking Pinocchio



Becca Lovégno

Dimanche 23.02.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 19.02.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD-

Effort : 1140m

Chef de course :

Marc Colliard

079 240 82 79

mrcollia@bluewin.ch

Coûts :

Membre : 20 CHF

Non-membre : 27 CHF

Becca Lovégno (2820 m), 1140m PD-

Cette course de difficulté moyenne nous amènera dans les hauteurs du Val d'Hérens. Départ au-dessus de Suens à 1680m , montée par Plan Zenevrec, puis par le Pas de Lovégno, avant l'ascension finale jusqu'au sommet à 2820m. Derniers mètres à faire à pied.

- RDV parking Pinocchio 07h00 arrivée à Trogne vers 8h15.
- Environ 3 heures de montée
- Retour à Vevey en fin d'après-midi



Col des Ecandies

Samedi 01.03.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 26.02.2025

Niveau : Peu difficile

Cotation : PD+

Effort : 1300 m

Chef de course :

Bertrand Metton

076 301 08 20

Bertrand.metton@nestle.com

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 15 CHF

Col des Ecandies (2973 m, 1300 m D+)

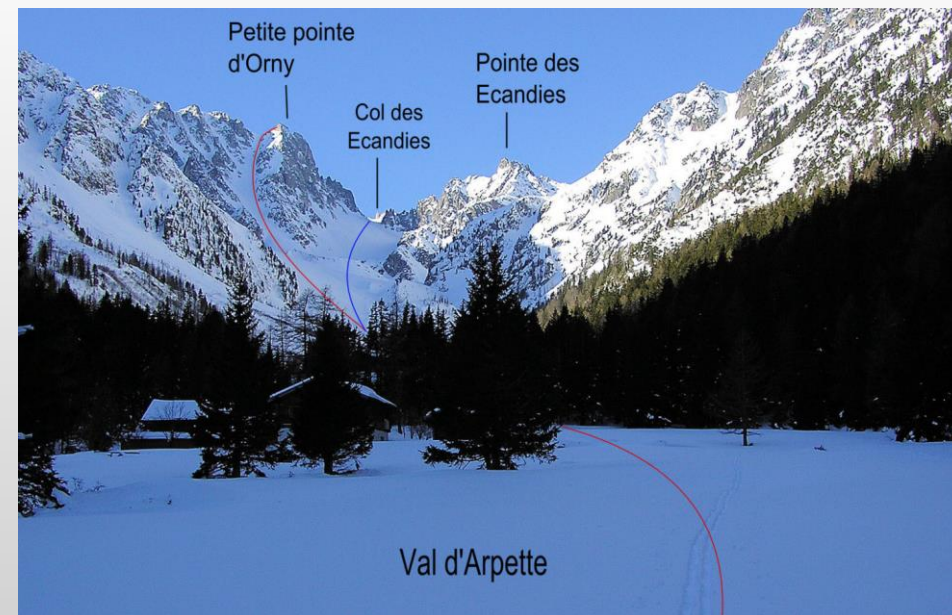
Départ depuis le parking de la Broya (Champex). Puis l'on rejoint le relais d'Arpette pour ensuite remonter le magnifique Val d'Arpette jusqu'au col des Ecandies, bien en évidence. Descente par le même itinéraire.

Très belle course assez facile mais nécessitant une bonne endurance.

Pique-nique sorti du sac.

RDV Parking Pinocchio (Vevey) 07h30.

Retour en fin d'après-midi



Mont Rogneux

Dimanche 02.03.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 26.02.2025

Niveau : Moyen
Cotation : PD+
Effort : 1800 m

Chef de course :
Christian Detrois & Bertrand
Reuge
076 363 64 39
Christian.detrois@nestle.com

Coûts :
Membre : max 15 CHF
Non-membre : max 20 CHF

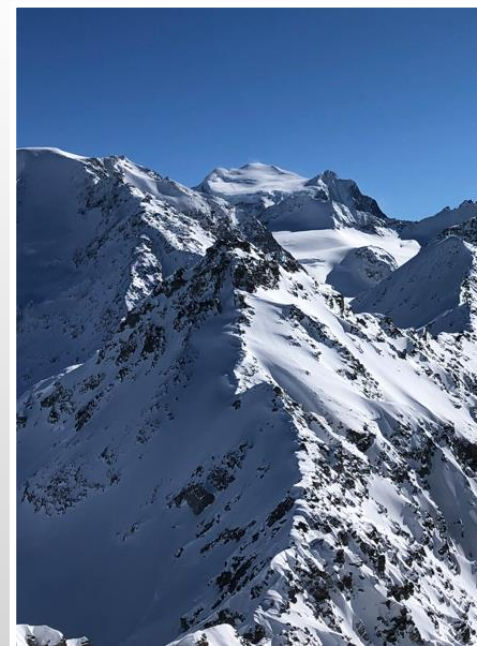
Mont Rogneux (3084 m), 1800 m D+

Le Mont Rogneux est un 3000 facile mais long avec une vue splendide vers le Grand Combin (photo en bas). La montée commence dans le Val de Bagnes à la Barmasse. On passe par la cabane de Brunet où on sort de la forêt. La dernière partie du sommet est un peu rocheuse mais pas exposée.

La descente se fait soit par le même chemin soit par le face Nord du col au pied du sommet en fonction de la situation de neige, la météo et l'équipe.

Environ 5h de montée, 1h de descente.

Départ : 7h30 Parking Pinocchio



Schafberg

Samedi 08.03.2025

**Délai d'inscription :
Mercredi 05.03.2025**

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Effort : 950-1300 m

Chef de course :

Olga Sakwinska

079 837 79 95

olga.sakwinska@rdls.nestle.com

Coûts :

Membre : env. 17 CHF

Non-membre : env. 25 CHF

Schafberg (2848 m, 1300m D+)

Sommet valaisan situé au-dessus de Loeche les Bains. Selon les conditions d'enneigement, nous partirons du village d'Albinen ou de Torrentalp.

Pas de difficultés techniques, mais la sortie est assez longue. Jolies pentes skiabiles et belle vue sur les sommets du Haut-Valais.

- Départ de Vevey à 7h00.
- Pique-nique tire de sac
- Retour en fin d'après-midi



Col de basse

dimanche 09.03.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 05.03.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD-

Effort : 1300 m

Chef de course :

Patrick Rey

079 808 46 18

patrick.rey@netplus.ch

Coûts :

Membre : 15 CHF

Non-membre : 10 CHF

Col de basse (2596 m, 1300 m D+)

Départ du centre sportif d'Ovronnaz pour une montée d'environ 1'300 m de dénivelé. Joli parcours dans la forêt en suivant un chemin facile jusqu'à Petit Pré. Direction Euloi puis bifurquer sur la gauche pour une jolie montée vers la paroi NNW du Grand Château qu'on longe pour rejoindre la dépression entre Petit et Grand Château.

Monter en direction WSW par la combe des Charmettes et terminer en décrivant une boucle à gauche (S) jusqu'au col.

- Départ de Vevey à 7h00.
- Pique-nique tire de sac
- Retour en fin d'après-midi



**Mont Fourchon avec
retour par fenêtre
d'En Haut
Samedi 15.03.2025**

**Délai d'inscription :
Mercredi 12.03.2025**

Niveau : Avancé

Cotation : PD+

Dénivelé : 1700m

Chef de course :

Bertrand Reuge / Christian

Destrois

079 634 02 98

bertrand.reuge@rdls.nestle.com

Coûts :

Membre : max 15 CHF

Non-membre : max 20 CHF

Mont Fourchon (2901m, 1700m D+)

Nous monterons au Mont Fourchon par la voie classique (depuis le super Saint Bernard en passant par l'hospice). La montée au sommet est fragmentée en 2 montées entrecoupées d'une descente.

Au lieu de repasser par l'hospice au retour, nous remettrons les peaux afin de passer par la fenêtre d'en Haut, avant de remonter un court couloir avec les skis sur le sac. De là, une superbe descente nous attend.

Suivant les conditions, piolet et crampons pourraient être nécessaires.



Zinal -Zermatt

Samedi-Dimanche

15-16.03.2025

Délai d'inscription :
Vendredi 14.02.2025

Niveau : Assez Difficile
Effort : env. 1400m / jour

Chefs de course :

Olivier Bindith / Daniel Abegglen

079 240 91 92 / 079 398 73 38

olivier.bindith@rd.nestle.com

daniel.abegglen@rdls.nestle.com

Coûts :

Cabane CHF 92 (CAS 79)

Transports publics: CHF 34 (1/2 tarif)

Co-voiturage Membre : 18 CHF

Co-voiturage Non-membre : 27 CHF

Le paiement de la cabane sera demandé le 28.02.2025. En cas d'annulation de la part du participant.e, il/elle contactera son assurance.

Haute Route Impériale de 2 Jours

ZINAL-ZERMATT (Place limitées)

Haute-Route Impériale - 2 jours

| Jour 1 | |
|-----------------|---------------------------------|
| Lieu de départ | Zinal (1674m) |
| Lieu d'arrivée | Cabane du Grand-Mountet (2886m) |
| Distance | 9 km |
| Dénivelé + et - | + 1300m |

| Jour 2 | |
|-----------------|---------------------------------|
| Lieu de départ | Cabane du Grand-Mountet (2886m) |
| Lieu d'arrivée | Zermatt (1616m) |
| Point culminant | Col Durand (3440m) |
| Distance | 14 km |
| Dénivelé + et - | + 1100m et - 2500 m |



Rdv à 7h15 au parking Pinocchio. Nous prendrons le bus postal depuis Sierre pour monter à Zinal. Le retour de Zermatt à Sierre se fera en train et bus. La liste détaillée du matériel sera communiquée aux participants.

Une course préparatoire sera organisée quelques semaines avant la sortie afin de s'assurer de l'homogénéité du groupe.

Palanche de la Cretta

Dimanche 22.03.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 20.03.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD

Effort : 1127 m

Chef de course :

Patrick Rey

078 808 46 18

patrick.rey@netplus.ch

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 20 CHF

Palanche de la cretta (2927 m)

Course classique du Val d'Hérens dans la région de Arolla. Cette sortie est relativement longue mais ne présente pas de difficultés particulières. Départ depuis la Coutaz puis montée par le versant Sud-Est. Jolie descente par le même itinéraire dans des pentes pas trop raides.

Départ en voitures de Vevey à 07h30, arrivée à Arolla La Coutaz à 9h00. Sommet prévu vers 12h00. Pique-Nique dans la descente. Retour à Vevey en fin d'après-midi.

Pour cette course, le chef de course, 100% valaisan se propose de vous inviter pour vous faire découvrir des spécialités valaisannes.



Col du Tour Noir

Dimanche 23.03.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 20.03.2025

Niveau : Peu difficile

Cotation : PD

Effort : 1400 m

Matériel pour les sorties sur glacier

Chef de course :

Bertrand Metton / Christian
Detrois

076 301 0820 / 076 363 6439

Bertrand.metton@nestle.com

christian.detrois@nestle.com

Coûts :

Membre : 10 CHF

Non-membre : 15 CHF

+ forfait

Col du Tour Noir : Par le glacier des Améthystes (3535 m, 1300 m D+)

Belle course classique sans difficulté dans un décor grandiose. En revanche il s'agit d'une course glaciaire nécessitant un matériel adapté. Au départ nous prenons les remontées mécaniques des Grands Montets. Nous mettons les peaux vers 2700 pour monter au col des Rachasses puis redescendons sur le glacier d'Argentiere que nous traversons. Enfin nous remontons le glacier des Améthystes jusqu'au col du Tour Noir.

RDV Parking Pinocchio (Vevey) 07h00.

Retour en fin d'après-midi



Les Louèrettes

Samedi 29.03.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 26.03.2025

Niveau : Avancé
Cotation : PD+
Effort : 1400 m

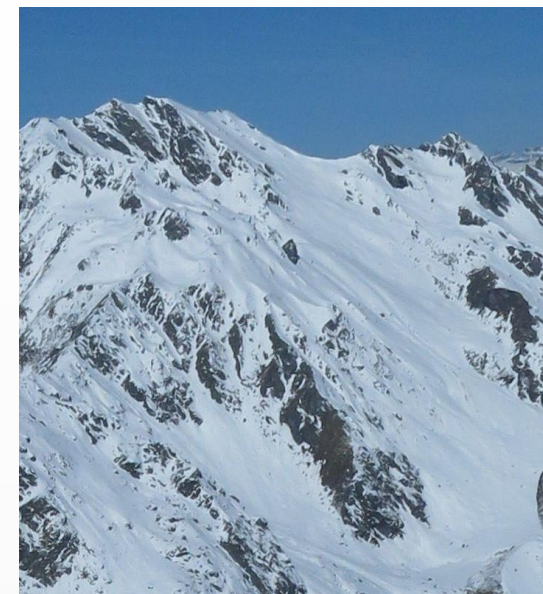
Chef de course :
Jean-Luc Gilliéron
079 477 43 33
jean-luc.gillieron@sbb.ch

Coûts :
Membre : env. 15 CHF
Non-membre : env. 20 CHF

Les Louèrettes (2912m au col), dénivellation 1400m PD+

La randonnée s'effectuera depuis le Val des Dix, au départ du lieu-dit Praperrot. Après une première partie à travers les mayens, nous déboucherons à l'alpage d'Orchèra avant de terminer par des grandes combes jusqu'aux Louèrettes (col). Descente par le même itinéraire avec de belles pentes à skier.

- Horaire de départ: 07h00
- Parking Pinocchio
- Env. 3h30 de montée



Nägelihorn

Dimanche 30.03.2025

**Délai d'inscription :
Mercredi 26.03.2025**

Niveau : Intermédiaire

Cotation : AD-

Effort : 1200 m

Cheffe de course :

Eva Loredeaux

078 727 37 18

eva.loredeaux@outlook.com

Adjoint: Olivier Bindith

Coûts :

Membre : 7 CHF

Non-membre : 10 CHF

Nägelihorn (2597 m) 1200 m AD-

Belle course de printemps efficace (ça monte raide !), lorsque les remontées mécaniques de Reusch sont fermées.

Le départ se fait peu après le col du Pillon, à 1350m. On remonte tout d'abord le long des pistes, dans la forêt, pour bifurquer ensuite dans le vallon N-E sous l'Oldenegg (pentes à 35-40 degrés).

Le relief s'adoucit avant de se redresser pour la pente Est finale montant sur l'épaule du Nägelihorn. Le sommet s'atteint à pied.

Covoiturage depuis Vevey.

Remarques: Requierd d'être à l'aise dans les pentes raides (conversions et descente)



Dômes de Miage
Samedi-dimanche
05-06.04.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 05.03.2025

Niveau : Avancé

Cotation : AD+ /S4

Effort : 1500m et 1100 m (Jour1 et 2)

Matériel pour glacier et nuité en cabanne

Chefs de course :

Denis Breuillé et Daniel Abegglen

079 689 14 91 / 079 398 73 38

Denis.breuille@rdls.nestle.com

Coûts : Cabane 1/2 pension 75CHF

Membre : environ 100 CHF

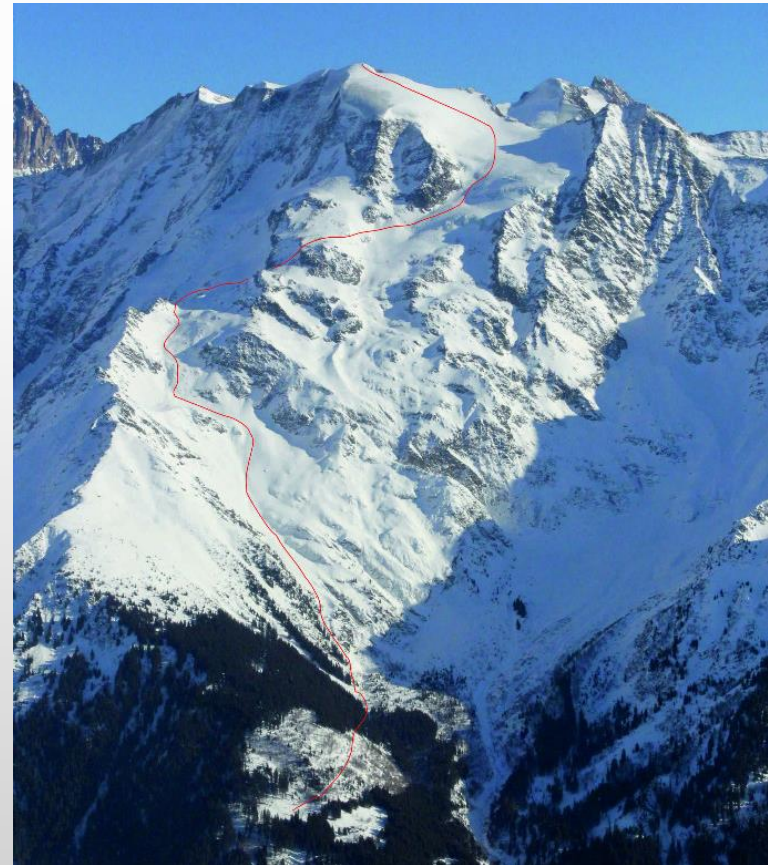
Non-membre : environ 110CHF

Dômes de Miage (3670m) sur 2 jours
Dénivellation 2600D+ en 2 jours

Superbe classique de ski-alpinisme : la traversée des Dômes sur le fil de l'arête est grandiose et la descente par le glacier d'Armancette permet de finir en beauté.

Départ à 5h depuis le parking Pinocchio, pour rejoindre le départ à Contamines Montjoie où selon l'enneigement, ce sera ski ou portage pour monter à la cabane des Conscrits en 5h30 environ.

Le deuxième jour, nous progresserons sur le glacier avec une descente avec des passages à 35-40 degrés nécessitant un bon niveau de ski.



Tête Blanche

Samedi-Dimanche

12-13.04.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 12.03.2024

Niveau : Avancé

Cotation : AD-

Effort : 1300+ 600m D+

Matériel pour les sorties sur glacier & nuité en cabane

Chef de course :

Christian Detrois 076 363 64 39 &
Bertrand Reuge

Christian.detrois@nestle.com

Coûts (1/2 pension cabane de 80 CHF incluse):

Membre : 102 CHF

Non-membre : 113 CHF

Tête Blanche (3706 m), 1300 + 600m D+

Cette sortie de deux jours suit la Haute Route d'Arolla à la Tête Blanche, le premier sommet de la Patrouille de Glaciers. Le premier jour, nous montons à la Cabane Bertol (3300m), que nous atteignons en environ 4 à 5 heures en passant par quelques échelles (voir photo). Le deuxième jour, nous formons des cordées sur le glacier pour monter à la Tête Blanche (2h, 600mD+). Du sommet, nous avons une vue magnifique sur le Cervin et les sommets 4000 autour. Selon les conditions de neige, nous descendrons encordés avant une courte remontée au Col de Bertol, puis descente à Arolla.

Bonne condition physique et bonne technique en descente requises. Le nombre de places est limité.

Environ J1: 4-5h de montée, J2: 2h de montée & 3h de descente.

Départ : 7h30 Parking Pinocchio



Boucle à Arolla
Vendredi-Dimanche
25-27.04.2025

Délai d'inscription :
Mercredi 26.03.2025

Niveau : Avancé

Cotation : AD

Effort : 1000+ à 1700m D+

Matériel pour les sorties sur
glacier & nuitées en cabane

Chefs de course :

Eva Lorendeaux 078 727 37 18

eva.lorendeaux@outlook.com

Steve Cote 079 909 15 66

steve.cote@nestle.com

Coûts (1/2 pension cabane de 160

CHF incluse): Membre : ~200 CHF

Non-membre : ~220 CHF

Boucle de 3 jours à Arolla

Les Dix – Chanrion – Pigne d’Arolla (3’787 m)

1’000 à 1’700m de D+ par jour

Jour 1: Arolla - Pas de Chèvres - Cabane des Dix avec possibilité de faire la Lulette (~4h pour la cabane)

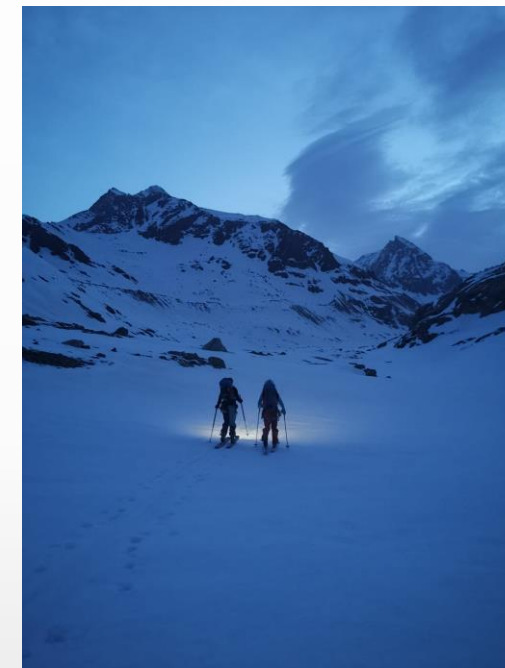
Jour 2: Cabane des Dix - Col de Cheilon - Col du Mont Rouge - Col de la Lire Rose - Cabane Chanrion (~6h)

Jour 3: Cabane Chanrion – col des Portons N – Pigne d’Arolla, descente sur les Vignettes ou sur le glacier de Tsena Réfien (~8h).

Excellente condition physique et bonne technique de descente requises. Le tour pourra être adapté en fonction de la météo et des conditions.

Le nombre de places est limité.

Un covoiturage sera organisé.



Pointe de la Terrasse

Samedi 03.05.2025

ou le 17 ou 18 mai si la route est encore

fermée le 03.05

Délai d'inscription :

Mercredi 30.04.2025

Niveau : Moyen

Cotation : PD-/S3

Effort : 800 m

Chef de course :

Denis Breuille

079 689 14 91

Denis.breuille@rdls.nestle.com

Coûts :

Membre : environ 17 CHF

Non-membre : environ 25 CHF

Pointe de la Terrasse (2734m, 800m D+)

Il s'agit d'un magnifique belvédère sur le massif du Mont Blanc qui peut se faire très tard en saison du fait de l'exposition nord.

Nous vérifierons la date d'ouverture de la route du barrage d'Emosson, qui dépend de l'enneigement. Si la route est encore fermée, la course sera décalée au samedi 17 ou dimanche 18 mai.

RDV 5h00 à Pinocchio. Nous laisserons les voitures au lieu-dit La Geulaz (1965m), traverserons le barrage d'Emosson à pied puis grimperont par le vallon de Veudale, le col de la Terrasse puis le sommet.

Descente par le même itinéraire et retour Vevey vers 16h.

