

P.P.A
1260 Nyon

retour à CP 232
1066 Epalinges

Info club

Novembre 2004
Édition No 53



E- mail : info@ski-club-epalinges.com

www.ski-club-epalinges.com

Éditorial

La température s'est fortement rafraîchie, les premiers flocons sont arrivés jusqu'en plaine, la bise s'est levée et les jours s'amenuisent petit à petit comme le temps qui nous sépare de l'arrivée très prochaine de l'hiver et avec lui, le début d'une nouvelle saison pour notre club.

Saison dont vous trouverez de plus amples détails sur le déroulement dans ces pages, avec comme première activité notre camp de ski qui cette année encore nous emmènera dans la région de Saanen. Il reste encore quelques places, alors ceux qui ne sont pas encore inscrits dépêchez-vous.

Vous trouverez également le programme des sorties de ski et snowboard concocté par Pecos et Damien qui cette année encore vont nous emmener à la découverte de plusieurs stations des Alpes Vaudoises et Valaisannes.

Mais aussi, le programme du groupe de peau de phoque dont je remercie les organisateurs et je me réjouis déjà de recevoir vos photos et récits relatant la conquête des différents sommets à votre programme cette année. Nos 2 webmasters sont également très demandeurs.

En attendant la suite du programme qui vous sera dévoilée dans le prochain numéro, je profite au nom du comité, avec un peu d'avance, de vous souhaiter à toutes et à tous de très bonnes fêtes de fin d'année.

Je me réjouis de vous retrouver nombreux le 26 décembre au matin ou lors d'une de nos prochaines activités et vous présente mes meilleures salutations.

Guy Fritsché

GROUPE COMPETITION SKI

Si toi aussi tu as envie d'apprendre ou d'améliorer la technique de slalom (spécial et géant) de faire des entraînements spécifiques, de participer à des courses populaires, le tout dans une **ambiance décontractée** et encadré par **une monitrice J&S expérimentée** alors :



rejoins le **GROUPE COMPETITION SKI**

<u>Renseignements</u> :	Responsable :	Blaise	079/250 92 92
	Monitrice :	Line	079/750 05 26

GROUPE FREERIDE

Si tu es bon skieur et que tu recherches de nouvelles sensations dans une atmosphère différente des autres groupes, je te propose de rejoindre le groupe Freeride. Tu seras sensibilisé aux différents dangers du ski hors piste et apprendras à rechercher une personne dans une avalanche à l'aide d'un DVA (DéTECTEUR de VICTIME d'Avalanche).

Tu apprendras à maîtriser le virage Carving pour de nouvelles sensations de glisse et également à te distinguer dans les airs grâce aux sauts.

Pour finir, tu pourras créer et compléter ton style en apprenant à skier dans différentes neiges.

Attention, nous ne faisons pas de ski **hors piste**, pour apprendre à skier dans la haute neige nous faisons du ski **bord piste** car il est interdit et très dangereux de faire du ski hors piste sans un guide expérimenté.

Tu peux te renseigner et t'inscrire auprès de:

Yves Fritsché alias Pecos au 079/303 45 61 E-mail: pecos@ski-club-epalinges.com



LE CAMP EN LIVE

Au vu du succès de l'édition précédente, nous vous proposons cette année encore de suivre le déroulement du camp jour après jour sur notre site internet:

www.ski-club-epalinges.com

Vous y retrouverez au fur et à mesure du déroulement du camp, les photos des journées, des soirées ainsi que les commentaires des participants.

Alors n'hésiter pas à nous rendre visite !!!





PROGRAMME PEAU DE PHOQUE



Saison 2004 - 2005

Dates	Destinations / sommets	Dénivelées
Janvier		
Samedi 8	Im Fang / Combifluh	1000 m.
Samedi 22	St-Martin Trogne / Becca de Lovégno	1350 m.
Février		
Samedi 5	Bourg-St-Pierre / Pointe de Moline	1100 m.
Samedi 19	Pralong / Les Louèrettes	1400 m.
Mars		
Sa-di 5-6	La Gouille-Arolla / Pointe de Vouasson 1 ^{ère} équipe dort à la cabane le samedi. 2 ^{ème} équipe monte le dimanche en un jour	1640 m.
Samedi 19	Lourtier / Mt- Rogneux	1750 m.
Avril		
Sa-di 2-3	Val-de-Rhône / Cime d'Entrelor	1630 m.

Suite du programme selon entente entre les intéressés.

Les courses sont en principe fixées le samedi ; elles peuvent être reportées au dimanche ou au week-end suivant. La décision d'effectuer ou non une course est en principe prise le vendredi soir, après les prévisions du temps données au téléjournal.

Les renseignements nécessaires peuvent être obtenus auprès de MM :

Schwitzguébel Jean-Paul 021 / 653 00 15
Giger Lucien 021 / 635 53 45



PROGRAMME ALPIN 2004 – 2005



Cher amis skieurs et boarders,

La neige pointant le bout de son nez sur nos sommets, il est temps pour moi de vous annoncer le programme de la saison afin que vous puissiez vous y préparer. Comme vous pouvez le constater nous innovons pour certaines destinations, mais pas pour les prix qui, eux, restent inchangés.

Comme la saison passée, les inscriptions peuvent se faire par poste, par fax au 021/ 624.31.36 (préciser la date de la sortie), **par E- mail à l'adresse suivante « sorties@ski- club- epalinges.com »** ou en remplissant la rubrique «sorties»sur notre site **www.ski- club- epalinges.com**

Quelque soit le mode d'inscription, le délai est à respecter scrupuleusement .

PROGRAMME

<u>Jour</u>	<u>Date</u>	<u>Lieu</u>	<u>Départ</u>	<u>Retour</u>	<u>Délai</u>
Samedi	15 janvier	Leysin	07.30	18.00	12 janvier
Samedi	22 janvier	Champéry	07.30	18.00	19 janvier
Samedi	05 février	Vercorin	07.30	18.00	02 février
Samedi	26 février	Torgon (Mayen de Riddes)	07.30	18.00	23 février
Samedi	12 mars	Ovronnaz	07.30	18.00	09 mars

Le départ aura lieu au collège de Bois Murat aux heures indiquées. Les voyages en car se feront en pantoufles de gymnastique ou en bottes, et non en chaussures de ski.

Les pique-niques seront tirés du sac, mais il y aura toujours la possibilité de boire et de manger au restaurant aux frais des participants.

Une fois inscrit, **le prix de la sortie est dû, même en cas de non- participation** (sauf motif valable). Le montant, qui sera encaissé dans le car, comprend le transport, l'abonnement et l'encadrement par des moniteurs expérimentés. Les adultes sont également les bienvenus.

Membre :	Adultes: 50.-	Enfants: 40.-
Non-membre :	Adultes: 65.-	Enfants: 55.-

Le numéro 1600-3 vous renseignera en cas d'incertitude (météo, enneigement, et c..) le vendredi soir dès 19 heures, afin de savoir si la sortie est annulée.

Au plaisir de vous retrouver nombreux sur les pistes!

Yves Fritsché (pecos)

Leysin le 15 janvier à retourner pour le 12 janvier

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

TEL: / SIGNATURE des parents:

**Talon à retourner à Yves Fritsché, Rue de la Chapelle 23, 1860 Aigle ou
faxer au 021/624.31.36 ou mailer à : sorties@ski-club-epalinges.com**

Champéry le 22 janvier à retourner pour le 19 janvier

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

TEL: / SIGNATURE des parents:

**Talon à retourner à Yves Fritsché, Rue de la Chapelle 23, 1860 Aigle ou
faxer au 021/624.31.36 ou mailer à : sorties@ski-club-epalinges.com**

Vercorin le 05 février à retourner pour le 02 février

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

TEL: / SIGNATURE des parents:

**Talon à retourner à Yves Fritsché, Rue de la Chapelle 23, 1860 Aigle ou
faxer au 021/624.31.36 ou mailer à : sorties@ski-club-epalinges.com**

Torgon (Mayen de Riddes) le 26 février à retourner pour le 23 février

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

TEL: / SIGNATURE des parents:

**Talon à retourner à Yves Fritsché, Rue de la Chapelle 23, 1860 Aigle ou
faxer au 021/624.31.36 ou mailer à : sorties@ski-club-epalinges.com**

Ovronnaz le 12 mars à retourner pour le 09 mars

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

NOM: PRÉNOM: DATE NAISS.: Ski Surf

TEL: / SIGNATURE des parents:

**Talon à retourner à Yves Fritsché, Rue de la Chapelle 23, 1860 Aigle ou
faxer au 021/624.31.36 ou mailer à : sorties@ski-club-epalinges.com**



Camp de ski et de snowboard



DU 26 DECEMBRE AU 31 DECEMBRE 2004

C'est une tradition, notre camp de ski aura lieu à Saanen (près de Gstaad) du 26 au 31 décembre 2004. Nous pourrons skier sur tout le domaine du Haut-Pays Blanc.

Si la neige venait à manquer, nous avons la possibilité de skier au Glacier des Diablerets. Nous logerons dans une colonie de vacances simple, mais bien équipée avec des dortoirs de 6 places chacun.

Le programme d'une journée se déroule de la manière suivante : Le matin, petit-déjeuner à la colonie, pique-nique à la colonie ou sur les pistes à midi (sous formes de sandwiches, thé, bouillon et chocolat, le tout tiré du sac du moniteur), ceci en fonction des conditions.

Les boissons consommées dans les buvettes et dans les restaurants sur les pistes sont à la charge des participants. Petit goûter au retour. Après le copieux souper servi par l'équipe de cuisine, les jeunes auront l'occasion de se distraire au fil des animations organisées par les moniteurs. N'oubliez pas de prendre vos affaires de gym, au minimum une paire de basket et vos affaires de piscine.

Programme :

Débutants : Le camp est une occasion d'apprendre les rudiments du ski ou du snowboard. Une semaine d'apprentissage permet de savoir prendre les téléskis seul et de se débrouiller sur des pistes faciles.

Pour les autres : Perfectionnement de la technique de base sous la conduite de moniteurs J+S. Initiation au slalom et au freeride pour ceux qui le désire.

Télémark : Journées d'initiation (nombre de place limité)

Limite d'âge: **Ski: 7 ans (6 si frère ou sœur + âgé participe)**
Snowboard: 8 ans

Prix du camp : excepté le pique-nique du premier jour.

Membres de 7 à 15 ans	380.-	(300.- dès le 2ème enfant)
Membres de 16 à 20 ans	410.-	(320.- dès le 2ème enfant)
Non-membres	500.-	(420.- dès le 2ème enfant)

ATTENTION : Nous passons la commande des abonnements le 10 décembre !

Yves Fritsché, chef de camp

Alexandre Capt, chef logistique

Bulletin d'inscription



Pour tous renseignements veuillez vous adresser au chef de camp:
Yves Fritsché 079/303 45 61

DELAIS A RESPECTER ABSOLUMENT

Inscription : 25 novembre 2004

Paiement : 6 décembre 2004

Le nombre de place étant limité, Les inscriptions seront prises en compte dans l'ordre d'arrivée.

Dès réception de l'inscription, un bulletin de versement, les indications sur les horaires de départ et de retour et une liste du matériel et équipement nécessaires vous seront adressés.

Bulletin d'inscription au camp du ski- club d'Epalinges du 26 au 31 décembre

Nom :

Nom :

Prénom :

Prénom :

Né en : 19..... masc. fém.

Né en : 19..... masc. fém.

Ski

Snowboard

Ski

Snowboard

jamais mis les skis

1 ère X en surf

jamais mis les skis

1 ère X en surf

chasse-neige

débutant

chasse-neige

débutant

virages parallèles

avancé

virages parallèles

avancé

avancé

avancé

Adresse :

NPA :

Ville :

Nom de l'assurance accident auprès de laquelle sont assurés vos enfants :

Membre du ski-club Epalinges : Oui Non

Coordonnées du responsable des enfants :

Nom : Prénom : Tél privé : /

Email : Natel : /

A retourner chez: Alexandre Capt, Saint- Georges 9, 1020 Renens

2

Tour des Aiguilles de Baulmes



C'est le 11 septembre qu'une quinzaine de nos membres se sont retrouvés, non pas pour commémorer les attentats du World Trade Center, mais pour notre sortie d'été.

Celle-ci nous a emmené dans la région de St-Croix et plus précisément aux Aiguilles de Baulmes. Cette balade nous a permis d'admirer la vue sur la plaine de l'Orbe et le lac de Neuchâtel tout en cheminant le long de la crête.

Si le soleil s'est d'abord montré timide, il nous a tout de même rejoint pour le pique-nique au coin du feu et ne nous a plus quitté. Merci aux participants.



Guy Fritsché

L'Agenda

- | | |
|--------------------------|--------------------------------------|
| 26 au 31 décembre | Camp de ski à Saanen |
| 8 janvier | Sortie peau de phoque |
| 15 janvier | 1 ère sortie à ski à Leysin |
| 22 janvier | 2 ème sortie à ski à Champéry |
| 22 janvier | Sortie peau de phoque |

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.