

dossier de presse  
2009-2010



# Alpi Ski tour

club alpin français fédération française des clubs alpins et de montagne



Photo Eric Nouvelot / Transvanoise

# le ski-alpinisme, un sport de montagne

Des montées qui testent l'endurance des skieurs, des descentes qui les voient franchir des passages techniques en forêt ou en poudreuse, le ski-alpinisme est un sport complet. De plus en plus d'adeptes s'essaient à la compétition, d'autres simplement pour découvrir des sommets inconnus. Loisir écologique s'il en est, le ski-alpinisme s'exprime hors des sentiers battus, loin des remontées mécaniques.

Le ski de randonnée permet la découverte des massifs de montagne à son rythme. En toute tranquillité, on peut cheminer à pas lents, comme en rando pédestre. Certaines randonnées incluent des passages techniques, d'alpinisme, où crampons et piolet sont de rigueur. En compétition, on cumule plusieurs sommets. Les coureurs effectuent leur première montée, peaux de phoque (synthétiques) collées sous les skis. Arrivés en haut, ils «dépeautent» et enclenchent leurs fixations pour effectuer la première descente (le talon est laissé libre à la montée, comme en ski de fond ou en télémark. Il est bloqué pour descendre, en revanche, comme en ski alpin). La plupart des compétitions comptent deux à

trois montées, plus ou moins techniques, avec certains passages à pied, parfois en crampons. Les «manips», comme on les appelle, sont les moments d'arrêt, entre chaque type de passage, où on adapte le matériel à la prochaine étape à franchir (montée, descente, passages avec baudriers et crampons). Certains coureurs en profitent plutôt pour se ravitailler un peu (boisson sur le dos, dans la pipette, et petit en-cas énergétique). Les performances des meilleurs tournent autour des 1 000 m de dénivellée à l'heure minimum (300 m/heure pour un randonneur moyen) soit l'ascension du Mont Blanc en 5 heures à peine ! (comparaison simplement destinée à vous aider à vous représenter la performance).



Photo Myriam Cornu

Photo Eric Nouvelot / Transvanoise



Photo Eric Nouvelot / Transvanoise



### Pour tous vos supports...

**Discipline esthétique** (des passages en arêtes, des voies rocheuses, des descentes en poudreuse, dans les espaces vierges) **et éthique** (pas d'utilisation des remontées mécaniques, principe de solidarité entre les cordées, entre les montagnards), le ski-alpinisme porte haut **les valeurs de la FFCAM. Amateurs de sport, de montagne ou tout simplement de nature**, vos lecteurs aimeront probablement l'Alpi Ski Tour !

Journaliste professionnelle spécialisée dans le ski et la montagne, ancienne rédactrice en chef de Ski Français (Ski Magazine), je peux vous livrer des sujets **clés en mains** ou des textes adaptés à votre support, conçus d'après votre brief.

Nous pouvons vous fournir des images à usage libre. **Ces photos - aux ambiances et aux thèmes variés - sont libres de droits** (indiquer impérativement le copyright).



Photo Myriam Cornu

Conception dossier de presse myriamcornu@yahoo.fr

## Alpi Ski tour

## Alpiski Tour 2009-2010

L'Alpi Ski Tour réunit des épreuves de tous genres, en individuel ou par équipe, où tous les niveaux peuvent s'exprimer et se faire plaisir. Circuit idéal pour découvrir la compétition, il permet aussi à l'élite du genre de se dépasser sur des itinéraires exigeants et de toute beauté. L'aspect environnemental est privilégié avec parcours tracés dans le plus grand respect de la montagne et de la faune par des bénévoles à la recherche de la plus grande sécurité possible pour les coureurs et spectateurs.

Compétitions individuelles ou courses par équipes (en cordée de deux, une notion chère aux montagnards), l'Alpi Ski Tour permet aussi bien un premier contact avec la compétition, comme l'expression du meilleur niveau en la matière. Par le biais de ce circuit, la Fédération française des clubs alpins et de montagne (FFCAM) offre à tous l'opportunité de vivre des moments montagne exceptionnels. Parce qu'il est dangereux de partir seul, sans encadrement, participer à une course permet de partir à la rencontre de montagnes qu'on ne connaît pas encore, en étant rassuré par le cadre fourni par les organisateurs : les itinéraires sont clairement balisés, sécurisés le plus possible. Ils connaissent bien leur pays et savent donc quels endroits éviter, selon les conditions nivo-météos. L'aventure en montagne, sur des terrains non aseptisés, voilà l'Alpi Ski Tour !

13 décembre - Alpi Champsaur  
(Champsaur Valgaudemar - Hautes-Alpes)  
24 janvier - Trace de Vaugel  
(Bourg St Maurice - Les Arcs / Savoie)  
31 janvier - Croix de Chamrousse  
(Chamrousse - Isère)  
6 et 7 février - TSF Millet  
(Faverges Aravis - Haute-Savoie)  
14 février - Tour du Grand Veymont  
(Grasse en Vercors - Isère)  
21 février - Sybelles (Maurienne-Savoie)  
21 février - Rallye des crêtes du  
Grand Serre (La Mure-Isère)  
21 février - Victor de Cessole  
(Mercantour - Alpes maritimes)

28 février - La Grande Trace  
(Buech-Devoluy / Hautes-Alpes)  
**CHAMPIONNAT NATIONAL (ÉQUIPE)**  
7 mars - Chamechaude (Isère)  
11-14/03 Pierra Menta, course associée  
(Arêches-Beaufort, Savoie)  
21 mars - Oisans Ski Cimes (Isère)  
**CHAMPIONNAT NATIONAL (INDIV)**  
27-28 mars - Thabor-Chaberton  
(Maurienne, Briançon - Savoie, Hautes-Alpes)  
4 avril - Gourette  
(Gourette-Pyrénées)  
11 avril - Pic d'Anie (Gourette-Pyrénées)  
11 avril - Transvanoise  
(Pralognan en Vanoise-Savoie)

## Calendrier Alpi Ski Tour 2010

# Courses promotionnelles et nocturnes

En marge de l'Alpi Ski Tour, des courses promotionnelles et des nocturnes sont proposées, qui donnent souvent envie aux plus timides d'essayer ! Dans une atmosphère joyeuse et détendue, qui n'exclut pas la recherche de la performance, les concurrents s'affrontent sur les itinéraires accessibles techniquement et plus courts. Toutes les infos sont sur Internet : [www.ffcam.fr](http://www.ffcam.fr)

Afin de favoriser la découverte du ski-alpinisme de compétition, plusieurs Clubs alpins français organisent des épreuves ludiques plus courtes que les circuits traditionnels, sous la forme de montées sèches ou de relais, souvent en nocturne et, en général, avec possibilité de prêt de matériel.

Ces épreuves, ouvertes à tous, sont l'occasion de pratiquer l'activité, dans une ambiance particulièrement conviviale et festive, en toute sécurité.

## Calendrier des nocturnes

Date	Course	Où	CAF	Contact
29/12/09	Relais de Saint Hilaire	38	DSA	cafdsa@free.fr
10/01/10	Verti KL	73	Bourg st Maurice	sports@bourgsaintmaurice.fr
13/01/10	Nocturne de Chamrousse	38	DSA (par équipe)	cafdsa@free.fr
20/01/10	Nocturne de l'Aigle	38	DSA (par équipe)	cafdsa@free.fr
27/01/10	Nocturne du grand duc	38	DSA	cafdsa@free.fr
05/02/10	Nocturne du Loup-La Colmiane	06	Nice	cafnice@cafnice.org
13/02/10	Nocturne du Loup-Auron	06	Nice	cafnice@cafnice.org

La Rainkopf Raid se court à La Bresse (Vosges) le 31 janvier prochain. Cette 11<sup>e</sup> édition propose deux parcours en individuel : un de 1400 m de dénivellée, l'autre de 700 m. Site Internet : <http://clubalpin-hautes-vosges.ffcam.fr>



Conception dossier de presse myriamcornu@yahoo.fr

# Alpiski Tour 2009-2010

## Alpi Champsaur/ 13 décembre / Hautes-Alpes

Une semaine entière de fête pour les dix ans de l'événement !

Cette année, l'Alpi Champsaur fête son 10<sup>e</sup> anniversaire avec, comme toujours, un parcours montagne en bordure du parc des Écrins, des sommets qui culminent à 3000 m (Roc Diolon), une vue époustouflante sur le massif des Écrins, bref de quoi faire une belle « balade » !

Cette année, « l'Alpi », c'est aussi une semaine autour de la montagne, du ski-alpinisme, de la raquette à neige, pour découvrir les belles randonnées du Haut Champsaur.

La sécurité, la connaissance du matériel, la neige, les chefs de course, les équipes du secours en montagne, les guides, les accompagnateurs en montagne seront présents pour partager avec vous leur passion et leurs connaissances...

Le mercredi, les accompagnateurs accueilleront les scolaires et enfants des clubs pour une marche en montagne, des jeux autour de l'environnement, la nature... avec en fin d'après-midi, la projection d'un film et de diapos « Les guides du Champsaur présentent leurs expés ».

Samedi, au programme : le ski de randonnée de compétition et le respect de l'environnement. Les gardes du parc, l'écrivain photographe Christophe Sidamon Pesson nous présentent leurs montagnes, la faune, la flore, l'hiver...

Dimanche, au menu : le beau temps, le soleil sur la neige des Hautes-Alpes et Régine donne le départ à 200 compétitrices et compétiteurs qui rêvent de remporter cette course anniversaire !

Presse / Myriam Cornu  
Mobile 06 85 98 91 39  
[myriamcornu@yahoo.fr](mailto:myriamcornu@yahoo.fr)

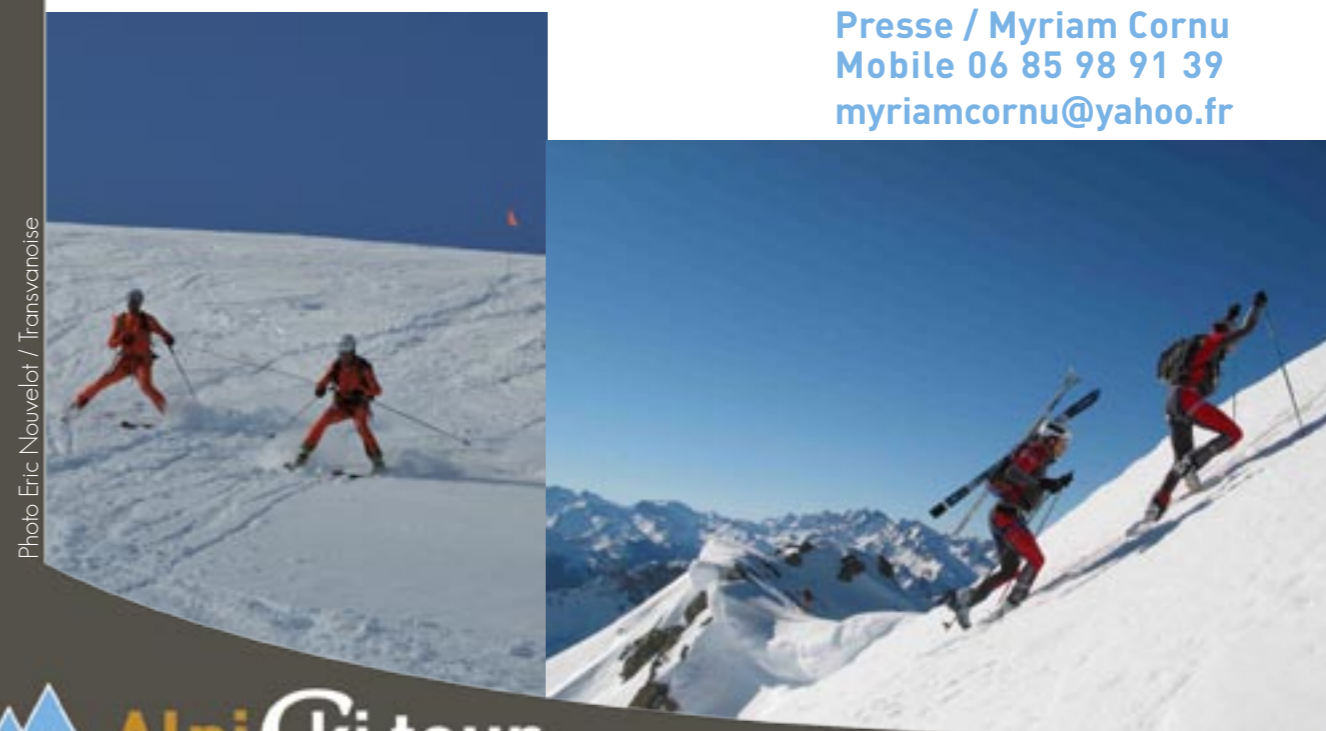


Photo Eric Nouvelot / Transvanoise

## Trace de Vaugel /24 janvier / Savoie Tarentaise

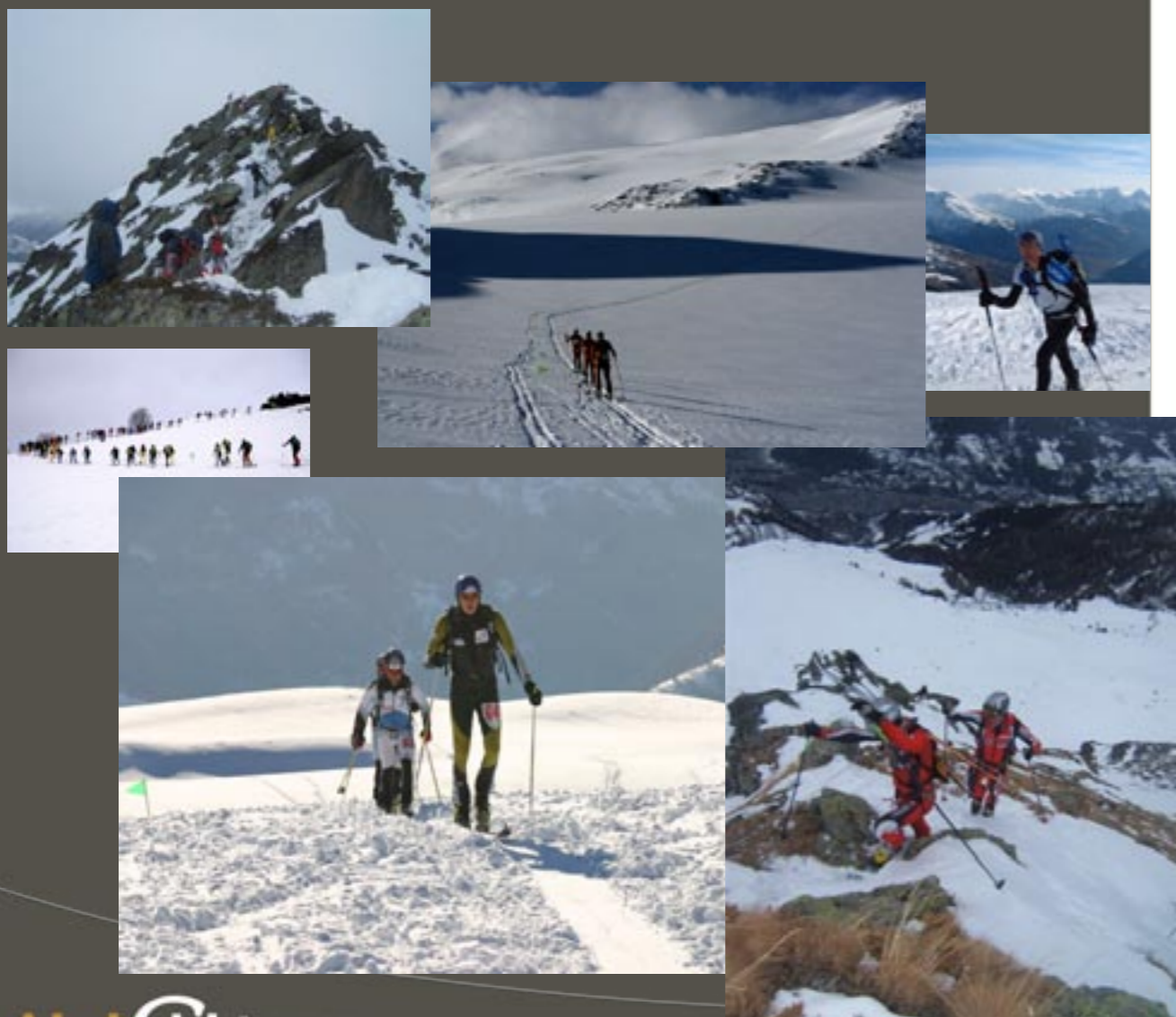
La passion de la montagne, le plaisir de l'effort, découvrez le ski de rando version compétition !

Vivez une véritable expérience de ski-alpinisme en dehors des pistes, avec la Trace de Vaugel, course organisée par le service des sports de Bourg-St-Maurice, en partenariat avec les Clubs alpins français d'Albertville et de Moûtiers Haute Tarentaise. Course à la fois festive et conviviale, promouvant le respect de la nature et l'éthique écologique, destinée aux professionnels comme aux amateurs, la Trace de Vaugel se veut populaire et a pour ambition de réunir, autour d'un même parcours, montagnards et vacanciers. Entre arêtes rocheuses et couloirs en-

neigés, forêts d'émeraude noire et grandes pentes immaculées, chaussez vos skis et vivez pleinement la montagne, en retrouvant le Versant du Soleil et les pentes du Dôme !

Cette année, deux courses s'offrent aux coureurs : le «circuit A», par équipe, avec 2100 mètres de dénivelé et le «circuit B», course promotionnelle par équipe (homme/dame/mixte) ou en individuel, avec 1100 mètres de dénivelé.

Renseignements et inscriptions : 04 79 07 56 31 - sports@bourgsaintmaurice.fr



Conception dossier de presse myriamcornu@yahoo.fr

## Alpiski Tour 2009-2010

### TSF Millet / 6-7 février / Haute-Savoie

**Un événement en plein dans la tendance, avec des valeurs environnementales fortes ; une course à la cote en hausse !**

Engagée en matière de développement durable, l'organisation de la TSF Millet veille particulièrement au respect de l'environnement. Les itinéraires évitent les zones sensibles du massif Bornes-Aravis, pour préserver la beauté spectaculaire des paysages surplombant le scintillant lac d'Annecy.

Ces valeurs, autour de l'environnement, la TSF y tient autant qu'à l'esprit de cordée (course par équipes de 2).

La signature d'une charte avec la DDJS de Haute-Savoie, concernant le label pour les courses de nature qui respectent l'environnement montagnard, a forcément plu au sponsor principal, Millet. «Sensibles à l'aspect humain et à l'excellent travail mené par les CAF de Faverges et des Aravis (Thônes), nous partageons aussi leurs valeurs» explique Antoine Ferrero, du service marketing. Pour le

fabricant de vêtements et sacs à dos, le ski-alpinisme reste une vitrine : «Le ski-alpinisme, c'est notre formule 1, notre laboratoire d'innovation !».

L'engouement de plus en plus fort pour le ski de randonnée en terme de loisirs de montagne dans le grand public s'accompagne, en parallèle, d'un attrait de plus en plus fort des compétitions comme la TSF : la course joue à guichet fermé, chaque année, et on y clôt les inscriptions un mois avant l'épreuve. La popularité de la course s'illustre aussi par le nombre de bénévoles qui rejoignent l'équipe d'organisation à chaque édition : ils sont quelque 230 à œuvrer qui sur le terrain, qui côté administratif. Leur travail, d'une valeur inestimable, commence bien avant le mois de février : c'est au fil des mois qu'un tel rendez-vous se prépare ! [www.tsf-millet.org](http://www.tsf-millet.org)



Photos : Maxime Dubouloz (haut), Nathalie Hoffmann (bas).

Photo Myriam Cornu

Photo Maxime Dubouloz

## Tour du Grand Veymont / 14 février / Isère

### Le respect de l'environnement est l'une des préoccupations majeures des organisateurs du Tour du Grand Veymont.

Il faut dire que la «TGV» a le privilège de se dérouler au cœur de la Réserve naturelle des Hauts-Plateaux du Vercors (comme avec la Traversée du Vercors en ski de fond, la Transvercors en VTT et le Relais extrême du Vercors).

Plus vaste réserve terrestre de métropole, unique par sa taille de 17 000 hectares, la réserve remplit une véritable fonction de laboratoire scientifique.

Depuis la première édition en 2004, le TGV s'est fait une place de choix parmi les courses de ski-alpinisme en France. Son caractère volontairement alpin explique en grande partie ce succès.

L'ascension de l'arête du Petit Veymont a été souvent comparée à celle du Grand Mont parcourue à l'occasion de la Pierra Menta, une des compétitions les plus

célestes au monde ! En 2009, les organisateurs du «TGV» ont imaginé un nouveau parcours avec l'ascension du sommet de Pierre Blanche par un couloir de 400 m de dénivelé, qui a séduit les participants. Le TGV offre ainsi la possibilité aux compétiteurs chevronnés comme occasionnels, d'évoluer en toute sécurité sur un parcours faisant appel aux techniques du ski-alpinisme.

Le Tour du Grand Veymont fait, par ailleurs, partie du trophée Grenoble Trois Massifs, organisé par la Mission Montagne de la ville de Grenoble avec la Croix de Chamrousse et la Croix de Chamechaude. Inscriptions (tarif préférentiel pour les jeunes et les femmes, pour les encourager) : [www.grenoble-montagne.com/g3m/veymont.html](http://www.grenoble-montagne.com/g3m/veymont.html)



Contact : Myriam  
Tél. 06 85 98 91 39

## Les Sybelles / 21 février / Savoie

## Alpiski Tour 2009-2010

La station de St-Colomban-des-Villards organise, à l'intention des sportifs amateurs de traces en espaces vierges, la 11<sup>e</sup> édition de la «Sybelles-Villarinche», course de ski-alpinisme tracée sur le grandiose massif de Belledonne. Deux parcours sont proposés avec des dénivellations positives de 2 480 m (parcours A, en équipe) et de 1 390 m (parcours B, individuelle) dans un relief typiquement alpin, entre grandes parois rocheuses, repaires des aigles royaux, et alpages suspendus au-dessus d'anciens verrous glaciaires. Le point culminant de la cour-

se est le col de Montfossé, situé à 2 460 m d'altitude ; le passer en tête signifie bien souvent être aux premières places de la Pierra Menta !

Bien sûr, la «Sybelles - Villarinche» ne pourrait exister sans l'engagement des bénévoles dispersés sur le parcours ou affairés à l'accueil des compétiteurs et qui attendent, le 21 février 2010, des participants toujours plus nombreux !

Site Internet : [www.saint-colomban.com](http://www.saint-colomban.com)  
Inscriptions : 04 79 56 24 53 ou [villards@wanadoo.fr](mailto:villards@wanadoo.fr)



### Des courses pour découvrir l'activité

L'Isère fait la course en tête pour ce qui est de proposer des épreuves ouvertes, conviviales, où l'on n'hésite pas à venir, même si on n'a jamais fait de courses. Outre les nombreuses nocturnes (voir en début de dossier de presse), le département accueille aussi le Trophée Grenoble 3 Massifs. Initié par la Ville de Grenoble, le Trophée G3M poursuit trois objectifs :

- Promouvoir les trois massifs concernés
- Offrir un challenge individuel aux compétiteurs de haut niveau ainsi qu'aux amateurs de ski-alpinisme
- Proposer au plus grand nombre la possibilité d'évoluer dans des zones techniques en toute sécurité.

Site Internet : [www.g3m.org](http://www.g3m.org)

## Rallye des Crêtes du Grand Serre / 21 février / Isère

**Ski-alpinisme et raquettes réunis :  
un événement inédit à deux pas de Grenoble !**

Pour la 6<sup>e</sup> édition du Rallye, les organisateurs proposent deux parcours ski et un parcours raquette sportive (tous balisés, tracés et différenciés).

Le Club alpin français La Mure Matheysine, avec l'Office de Tourisme de l'Alpe du Grand Serre, font preuve d'une démarche originale avec cette volonté de réunir dans un seul et même événement des pratiquants et des compétiteurs du milieu du ski-alpinisme et de la raquette à neige. Cette compétition se veut à l'image de l'engagement du club pour le développement et la promotion des disciplines et sports de montagne.

L'organisation s'appuie sur des valeurs fondamentales que nous tenons à faire partager en proposant des parcours magnifiques dans un cadre remarquable.

Le goût de l'effort : ce rallye se veut avant tout une épreuve sportive où le dé-

passement de soi procure le plaisir de l'accomplissement et la réussite d'arriver au bout. Ici, à chacun son rythme, à chacun son exploit.

Le sens du partage, la volonté de faire découvrir la montagne à travers ses différentes pratiques, la convivialité sont les objectifs recherchés.

Le Rallye des Crêtes propose trois parcours dont le parcours A (1600 m), qui compte pour le calendrier Alpi ski tour.

Les parcours proposés raviront les plus exigeants par la variété des paysages et des terrains rencontrés. De belles pentes, des traversées d'arêtes inoubliables permettront de prendre un maximum de plaisir à travers cette compétition d'un genre nouveau.

Inscriptions :

[www.rallye-des-cretes.blogspot.com](http://www.rallye-des-cretes.blogspot.com)

[www.alpedugrandserre.net](http://www.alpedugrandserre.net)



**Contact presse : Myriam  
Mobile 06 85 98 91 39  
[myriamcornu@yahoo.fr](mailto:myriamcornu@yahoo.fr)**

[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)

 **Alpi Ski tour**  
club alpin français Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

# Alpiski Tour

## La Grande Trace / 27-28 février / Dévoluy

### 2009-2010

**La Grande Trace est le championnat national par équipe FFCAM.**

La Grande Trace propose une nouvelle fois une traversée atypique de Lus-La-Croix-Haute au Dévoluy.

Cette année, elle accueille le championnat national par équipe FFCAM sur le circuit élite. Ce parcours exigeant propose 2250 m de dénivellée positive et demande l'utilisation de technique alpine.

De plus, un circuit athlétique en individuel et un circuit découverte permettront à tous les concurrents de trouver leur bonheur.

Une soirée d'ouverture, présentant des films de montagne, aura lieu le vendredi 26 dans le Dévoluy.

Le samedi 27, veille de course, à Lus-La-Croix-Haute, le public sera convié à participer à un colloque présentant deux thèmes : évolution et devenir du ski-alpinisme puis comment vivre en montagne en dehors du "tout ski".



**Championnat  
national  
par équipes  
FFCAM 2010**

**Contact presse : Myriam  
Mobile 06 85 98 91 39  
[myriamcornu@yahoo.fr](mailto:myriamcornu@yahoo.fr)**

 **Alpi Ski tour**  
club alpin français Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne

[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)

## Oisans Ski Cimes-championnat national individuel /21 mars

### Et pour vous, ce sera quoi : ski, snowboard ou télémark ?

Pour cette 4<sup>e</sup> édition, l'Oisans Ski Cimes a l'honneur de recevoir le Championnat national individuel FFCAM. L'événement sportif n'en reste pas moins placé sous le signe de la convivialité.

Oisans Tourisme, en collaboration avec le CAF Pays d'Oisans, organise l'épreuve, cette année, sur un nouveau terrain de jeux. Après la vallée du Ferrand et son somptueux plateau d'Emparis, les organisateurs ont souhaité faire découvrir la beauté d'une autre vallée sauvage de l'Oisans : la vallée de la Lignarre et son imposant massif du Rochail, que le parcours va traverser. Un secteur alpin parfaitement adapté à la pratique du ski-alpinisme.

Le départ sera donné de la station haute du col d'Ornon. Après avoir gravi le Petit Renaud à 2606 m d'altitude, versant

nord et versant sud, et la Tête des filons (2396 m), les compétiteurs termineront leur parcours à proximité des pentes de la petite station familiale d'Ornon.

Trois parcours sont proposés. Le parcours A se court en ski et télémark par équipe ou en individuel (2200 m de dénivelé positif). Le parcours B (ski, snowboard et télémark, individuel) affiche 1500 m de dénivelé positif. Les jeunes se départageront sur un parcours (ski individuel juniors et cadets) de 1000 m de dénivelé.

Cette épreuve comptera également pour le Trophée de l'Oisans qui récompense les meilleurs skieurs du parcours A et B à l'issue de la Pyramide d'Oz, l'Oisans Ski Cimes et la Gaspard'in.

Inscriptions : [www.montagne-oisans.com](http://www.montagne-oisans.com)

**Contact presse : Myriam**  
**Mobile 06 85 98 91 39**  
**[myriamcornu@yahoo.fr](mailto:myriamcornu@yahoo.fr)**

Parcours A : 1600 m de D+  
Parcours B : 1200 m de D+  
Parcours C : 900 m de D+

### Originalité de la course :

le Trail de l'Oisans se court la veille (20 km, 10 km ou 1 km).



## Thabor Chaberton / 27-28 mars

## Alpiski Tour 2009-2010

### Un concept éminemment sympathique qui joue à saute-frontière entre France et Italie.

Après une première édition largement perturbée par la météo, l'équipe d'organisation transfrontalière vous emmène pour une traversée mythique.

La première étape rejoindra Bardonnechia (depuis Montgenèvre) où l'accueil italien, au village olympique, sera, une fois encore, particulièrement convivial. Les principales caractéristiques de cette journée seront, outre la distance, (plus de 19 km pour 1900 m de dénivelé positif) :

- \* couloir technique pour accéder à la bosse dominant le col du Chaberton
  - \* 650 m de dénivelé sans pause pour arriver au sommet des Rochers Charniers
  - \* passage en arête (vers les Grands Becs)
  - \* une descente sur les chalets des Acles où la glisse aura toute son importance.
- Parallèlement à ce parcours exigeant, un itinéraire moins technique est proposé. Avec 1080 m de dénivelé, il représente le moyen idéal de découvrir la pratique du ski-alpinisme sur un itinéraire jalonné et sécurisé.

2<sup>e</sup> étape : Bardonnechia-Val Fréjus  
Après la traversée de la Vallée Étroite, les difficultés se présenteront pour atteindre le Mont Thabor, point culminant de l'épreuve. Le final pour rejoindre l'arrivée à Val Fréjus réservera encore bien des moments intenses aux concurrents. Gageons que les traceurs modanais sauront pimenter cette journée de passages techniques (2200 m + pour cette étape). De même que sur la première étape, un parcours jeunes de 1100 m sera proposé (+ parcours découverte, ouvert à tous, 800 m).  
Inscriptions : [www.thabor-chaberton.eu](http://www.thabor-chaberton.eu)

### Idée sujet

#### Une belle histoire à raconter

2 pays, 3 communes une course itinérante sont les caractéristiques de cette course atypique. Une co-organisation CAF Maurienne et CAF Briançon avec la participation des montagnards italiens de Bardonnechia, une belle aventure.

13 décembre - Alpi Champsaur  
(Champsaur Valgaudemar - Hautes-Alpes)  
24 janvier - Trace de Vaugel  
(Bourg St Maurice - Les Arcs / Savoie)  
31 janvier - Croix de Chamrousse  
(Chamrousse - Isère)  
6 et 7 février - TSF Millet  
(Faverges Aravis - Haute-Savoie)  
14 février - Tour du Grand Veymont  
(Grasse en Vercors - Isère)  
21 février - Sybelles (Maurienne-Savoie)  
21 février - Rallye des crêtes du Grand Serre (La Mure-Isère)  
21 février - Victor de Cessole  
(Mercantour - Alpes maritimes)

28 février - La Grande Trace  
(Buech-Devoluy / Hautes-Alpes)  
**CHAMPIONNAT NATIONAL (ÉQUIPE)**  
7 mars - Chamechaude (Isère)  
11-14/03 Pierra Menta, course associée  
(Arêches-Beaufort, Savoie)  
21 mars - Oisans Ski Cimes (Isère)  
**CHAMPIONNAT NATIONAL (INDIV)**  
27-28 mars - Thabor-Chaberton  
(Maurienne, Briançon - Savoie, Hautes-Alpes)  
4 avril - Gouretteise  
(Gourette-Pyrénées)  
11 avril - Pic d'Anie (Gourette-Pyrénées)  
11 avril - Transvanoise  
(Pralognan en Vanoise-Savoie)

## Gourettoise / 4 avril / Pyrénées

### À l'Ouest, toutes !

La 11<sup>e</sup> Gourettoise est organisée par le Club des Sports de Gourette en étroite collaboration avec l'Office du tourisme, l'EPSA, l'ESF et le PGHM. Cette course de ski-alpinisme propose aux adeptes, qu'ils soient initiés ou débutants, deux parcours en milieu montagnard.

Le premier, destiné à tous, se développe à travers les espaces boisés et sauvages de la station. Il emprunte les flancs ensoleillés du Ger pour atteindre le col de l'Amoulat (1000 m de dénivelé). Le retour vers la station emprunte une partie du domaine skiable spécialement réservé pour l'occasion. Ce parcours accueillera les concurrents individuels ainsi que les équipes de 3 concurrents (composées de deux hommes et une femme).

Le second, destiné aux compétiteurs confirmés, rejoindra - en prolongement du parcours précédent - le sommet du Pic du Ger, basculera vers le plateau d'Anouhlias et remontera vers le col de l'Amoulat pour un retour vers la station. Ce parcours est destiné aux individuels et équipes de deux compétiteurs munis d'une licence (possibilité d'acheter une licence FFCAM journée).

Les organisateurs de cette course ont pour objectif de faire découvrir et partager leur passion pour le ski de randonnée mais aussi l'esprit montagnard en général. Les maîtres-mots de cette journée seront sportivité, partage et convivialité.

La Gourettoise est associée au Trophée du Pic d'Anie grâce à un challenge «Les Traces de l'Ouest» qui récompensera la meilleure équipe de 3 (deux hommes et une femme) sur les deux courses. Ce challenge entend assurer la pérennité de la plus ancienne course de ski de randonnée des Pyrénées avec l'une des plus jeunes, les deux étant situées le plus à l'Ouest dans l'hexagone.



## TransVanoise / 11 avril / Savoie **Alpiski Tour** 2009-2010

### Une époustouflante course glaciaire et les 150 ans de la première ascension de la Grande Casse !

Au cœur du massif de la Vanoise, Pralognan est l'endroit rêvé pour une course d'envergure !

Le village, blotti au pied des plus hautes montagnes de Savoie, offre un cadre idéal pour des parcours donnant accès aux immenses glaciers de la Vanoise !

La TransVanoise, course de ski-alpinisme, est unique de par son caractère glaciaire.

Le parcours proposé pour cette troisième édition est tout à fait remarquable : il s'inscrit dans une année 2010 toute dédiée au 150<sup>e</sup> anniversaire de la première ascension de la Grande Casse.

Le départ sera donné à Pralognan-la-Vanoise, dans le centre du village. Les concurrents, par équipes de deux, s'élanceront en direction de la Grande Casse jusqu'au pied des grands couloirs. Pour cette troisième édition de la TransVanoise, les inscriptions seront limitées à 150 équipes, soit 300 skieurs. Ils passeront tout d'abord par le Mont-Bochor, via le couloir du Foin puis la très esthétique arête des Tombérés mènera les coureurs au col Rosset, ensuite direction la grande Casse par le col des sechettes. Le point culminant de la

course se situe au pied des grands couloirs (3300 m). Après une redescente sur le refuge de la Vanoise, les skieurs s'engagent dans l'ultime montée de la Réchasse suivie d'une superbe traversée de la plus grande calotte glaciaire de l'Europe continentale jusqu'à la pointe du Dard (sommet culminant à 3210 m). Enfin, pour la descente vers Pralognan-la-Vanoise, les cordées emprunteront la longue descente par le glacier du Dard puis celui de l'Arcelin. Ils déboucheront dans la combe des Arollets qui les mènera enfin en direction de Pralognan. Sensations fortes garanties pour les 3230 m de dénivelé positif à parcourir ! Fort du succès des deux premières éditions, bénévoles et partenaires nous rejoignent en nombre pour hisser cette épreuve au rang des grandes courses glaciaires.

Photo Eric Langer

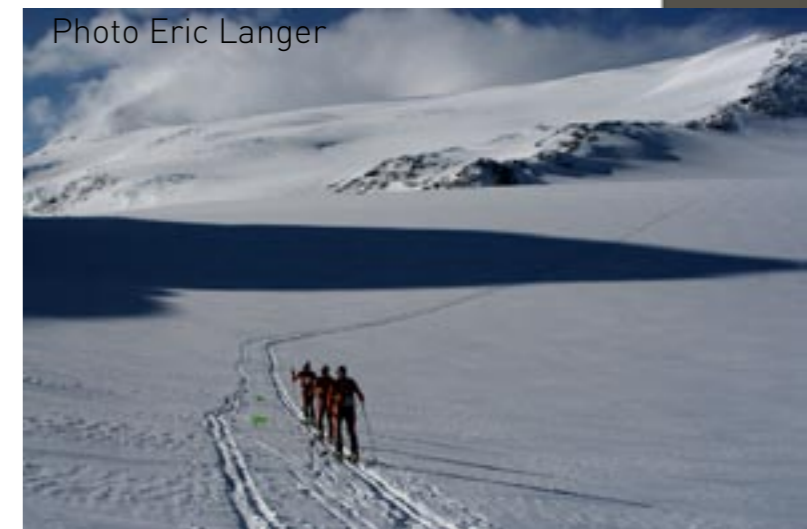


Photo Eric Nouvelot

**Contact presse : Myriam**  
**Mobile 06 85 98 91 39**  
**myriamcornu@yahoo.fr**

## HISTOIRE ET ETHIQUE

Créé en 1874, le Club alpin français (nom historique de la FFCAM) est l'une des plus anciennes associations consacrées à la pratique et à la connaissance de la montagne sous tous ses aspects (sportif mais aussi culturel, scientifique, environnemental, etc.). Animée par 5 000 bénévoles, la FFCAM compte aujourd'hui 82 000 adhérents et regroupe plus de 255 clubs répartis sur toute la France.

## ACTIVITES

La FFCAM permet la pratique de toutes les activités de nature liées à la montagne : alpinisme, escalade, randonnée, ski sous toutes ses formes (ski de randonnée, ski de fond, ski alpin, etc.), raquette, descente de canyon, spéléologie, parapente et vélo de montagne. Son ambition : amener les pratiquants à évoluer de manière responsable et autonome. Des stages spécialement adaptés aux jeunes sont proposés via les clubs, Montagnes de la Terre ([www.montagnesdelaterre.com](http://www.montagnesdelaterre.com)) et la commission nationale jeunes.

**Contact Presse :**  
[a.degrey@ffcam.fr](mailto:a.degrey@ffcam.fr)  
**Service communication**  
**06 78 66 57 43**

## PATRIMOINE BÂTI

Le Club alpin français gère et assure l'entretien de 131 refuges, chalets et centres de montagne, répartis dans tous les massifs français. Ces derniers constituent une base incomparable de découverte de la nature et de toutes les pratiques montagnardes.

## ENVIRONNEMENT

Depuis sa création, le Club alpin français s'est attaché à protéger l'environnement. Doté depuis plus de 30 ans d'une commission nationale de protection de la montagne, il émet des propositions et agit dans les domaines de l'environnement mais aussi de l'aménagement du territoire dans les régions de montagne.

**Fédération française  
des clubs alpins et de montagne**  
**24 avenue Laumière**  
**75019 Paris**  
**[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)**



Photo Myriam Cornu

## Idées de sujets et utilisations des photos

### POUR VOS ACTUS ET AGENDAS

Une photo libre de droits peut vous être envoyée dans des délais rapides (indiquer simplement le copyright et le nom de la course, en crédit photo). S'il vous manque une info ou de la matière, n'hésitez pas à me contacter.

### POUR DES SUJETS PLUS COMPLETS

- Interview ou portraits de coureurs (élite ou débutant)...
- L'organisation d'une course, reportage avec les bénévoles, les ambiances de course, l'implication des stations, l'utilisation de l'image par les sponsors...
- Le ski-alpinisme, un sport nature (tendance environnementale, pratique douce de la montagne, respect de l'environnement par les organisateurs, engagement dans des chartes d'éthique écologique)...
- Insertion d'images dans des portfolios montagne, neige...

**Toutes les photos sont  
libres de droits si men-  
tion du copyright (nom du  
photographe + FFCAM).**

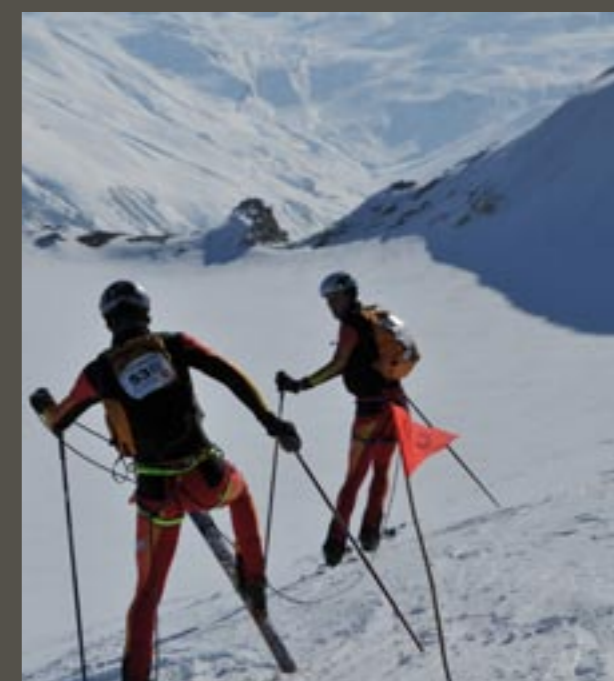


Photo de gauche Véronique Convert / droite : Eric Nouvelot / Transvanoise - Conception dossier de presse myriamcornu@yahoo.fr



# Alpi Ski tour

club alpin français Fédération française des clubs alpins et de montagne



Photo Eric Langer / Transvanoise

Photo Eric Nouvelot / Transvanoise



# Alpi Ski tour

club alpin français Fédération française des clubs alpins et de montagne

[www.clubalpin.com](http://www.clubalpin.com)