



## La Gazette du chef de course

N°3-2009



### Un hiver orange

La saison de ski 2008 a débuté assez tôt et nous a apporté d'épaisses couches de neige qui nous ont attirés vers les sommets immaculés. Il en fut de même pour la suite de la saison 2009, jusqu'au milieu du printemps. La neige sur les hauteurs est d'ailleurs encore très abondante. Toutefois malgré des conditions apparemment idylliques, un ennemi sournois nous a accompagnés durant toute la saison ; il s'agit des grandes taches orange placardées sur les cartes du bulletin d'avalanches. Maintes courses prévues au programme ont été revues, modifiées, adaptées pour échapper au piège orange, pour, malgré tout offrir une course intéressante aux membres du club. Les chefs de courses ont démontré une belle inventivité et flexibilité pour déjouer la menace durant toute cette période. Nous leurs en sommes reconnaissant. Nous sommes ravis de pouvoir clore cette saison hivernale sans avoir à déplorer d'accident en relation avec les conditions d'enneigement.

### Comité des activités alpines

Le comité a pour prochaine mission de préparer de la sortie des chefs de course 2009.

Alors, à vos agendas et rendez-vous le samedi 26 septembre 2009.

### Nos nouveaux chefs de courses diplômés

Félicitations à Mozart G et Jean-Luc C. qui ont validés les cours suivants :

Mozart G. – Hiver I

Jean-Luc C. – Hiver II



### Formations des chefs de courses été

#### Chef de course été I

6000 F 22.06. – 28.06.2009 Région Orny/Trient Jacques Grandjean

#### Chef de course randonnée

6041 F 30.08. – 05.09.2009 Tour des Muverans Bertrand Gentizon

#### Chef de course alpinisme en famille

6060 D/F 11.06. – 14.06.2009 Cabane Lidernen UR Andrea Peter

#### Chef de course randonnée alpine

6121 F 07.09. – 11.09.2009 Alpes vaudoises VD Christian Pletscher

#### Chef de course été II

6100 D/F 05.07. – 11.07.2009 Baltschiederklause Ruedi Kellerhals

**Les autres formations et perfectionnement sont disponibles dans le catalogue mis en annexe à la revue "les Alpes"**



## Stamms – peut mieux faire ?

L'organisation des stamms se déroule plutôt bien, même les jours de forte affluence.

Néanmoins, pour en améliorer la qualité, il serait apprécié que le stamm débute par l'organisation des courses et se termine par une séance de papotage, autour d'une bière – et non l'inverse.

N'hésitez pas à annoncer haut et fort votre course en début de stamm, ou bien de passer ce message aux bavards qui se manifestent un peu tard...

## Matériels

- Un petit rappel concernant l'usage des casiers et des fiches :

Un casier est à disposition pour chaque chef de course. Tout matériel comporte une fiche. Le chef de course qui emprunte le matériel dépose la fiche « matériel » dans le casier « chef de course ». Il suffit de remettre la fiche sur le matériel correspondant au retour de ce dernier. La mise en pratique s'est avérée très efficace, et nous encourageons tous les chefs de course à suivre ce procédé.

- N'oubliez pas les **sacs pour les cordes!** Des sacs de type Ikea sont à disposition sur les étagères. Ne négligez pas le traitement des cordes dans les coffres des voitures.... La fuite d'un mauvais produit pourrait devenir dangereuse, voire mortelle.

## Trucs et astuces

### **Préparer les peaux**

Dans maintes courses nous voyons certains randonneurs lutter avec leurs skis en frappant rageusement des pieds ou en les frappant avec leurs bâtons. Et oui ils ont des sabots sous les peaux. C'est déjà lourd de ringer tout le commerce vers le sommet mais s'il faut trimbaler 1 Kg de neige supplémentaire par pieds ce n'est franchement pas le pied !

**Solution** : imperméabilisez vos peaux de phoques avec un spray de type AQUASTOP durant la semaine qui précède la course. Bien laisser sécher.

Vous verrez vous ne serez plus à la traîne en fulminant contre votre matériel ou en essayant de mettre du fart sur les peaux mouillées et gelées ou en les enduisant de crème solaire à 50 balles le tube.



### **Préparer les crampons**

Quel bonheur de devoir ajuster les crampons sur le glacier, sans tourne-vice, à 5 heures du mat, à la frontale... Pensez à avertir vos participants de préparer leurs crampons la veille au soir!



## Trucs et astuces (suite)

### **Préparer les pieds :**

Qu'il est pénible et douloureux de sentir que des cloques sont en train de prendre naissance sur le talon des pieds qui ont passé la belle saison dans des sandalettes, libres et aérés.

**Solution :** Badigeonner vous les pieds avec de la Formaline.

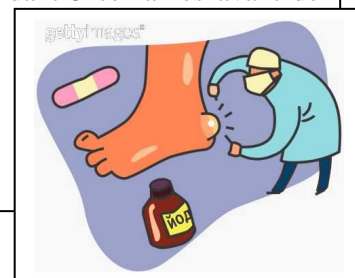
**Préparation :** diluer de la Formaline avec de l'eau à raison de 10% de formaline et 90 % d'eau.

**Comment faire :** mettez la solution dans un baquet et badigeonnez-vous les pieds avec un coton aux endroits sensibles. Laisser sécher à l'air libre. Passer de la glycérine sur les pieds aux mêmes endroits.

**Combien de fois :** répéter cette opération 2 à 3 fois par semaine pendant 3 semaines avant de chausser les godios de marche ou de ski.

**En plus :** portez des chaussettes en pure laine (style Merinos).

Vos pieds vous remercieront!



## Les courses hors programme – une formalité à ne pas négliger

Parler d'assurance, ce n'est pas notre sujet favori lors de nos jolies ballades, mais le jour où la jolie ballade tourne au vinaigre... on pourrait regretter une démarche qui n'est pas si compliquée.

Pour les sorties non planifiées dans le programme officiel du club, il vous suffit de :

- Préparer la course comme normale (formulaire habituel avec bulletin météo, itinéraire, horaires, risques du terrain et avalanches... disponible sur notre site Net page "documents divers")
- Faire valider la course par Christophe L., René S, Alexandre M. ou Monika S. (par email, ou lors du stamm) - **Avantages: prise en compte par l'assurance RC du club en cas d'accident.**

**Carnet des courses 2010** : Nouveauté : Vous pouvez envoyer dès maintenant vos propositions de courses pour le programme 2010. Les dates seront ainsi assurées, bien que le contrôle et l'accord définitif du comité sera fait fin septembre 2009.

La date buttoir pour l'envoi de vos propositions carnet des courses est fixée au 22 septembre 2009. Formulaire bientôt disponible sur notre Site Net page "document divers"

## Un grand merci – ce qui a bien marché

Merci pour l'excellente gestion du matériel de cet hiver, DVA pelles et sondes sont sorties et rentrées régulièrement sans souci de recherche inutiles.

Notre gazette est ouverte aux chefs de courses écrivains inspirés. N'hésitez pas à nous soumettre vos idées ou articles qui passeront en conseil de rédaction...

Toutes vos bonnes idées sont à étudier et la bonne humeur de rigueur pour tous!

**Bonne saison à tous**

Le comité des activités alpines de Morges