

DÉBUTER

LE **SKI DE RANDONNÉE**
PAS À PAS



La solution aux **5 problèmes** des
débutants en ski de rando

Thomas **MINOT**

Table des matières

<u>Introduction</u>	<u>3</u>
<u>I. S'il vous arrive encore de faire du chasse-neige sur piste lisez ce qui est ci-dessous (sinon passez au point suivant)</u>	<u>4</u>
<u>II. Si les pistes rouges et noires ne vous font pas peur et que vous vous amusez plus en hors-piste que sur la piste</u>	<u>5</u>
<u>1) Les techniques à connaître pour faire votre première sortie</u>	<u>5</u>
<u>2) La sécurité</u>	<u>6</u>
<u>3) Trouver des personnes expérimentées pour vous accompagner</u>	<u>9</u>
<u>4) Le matériel</u>	<u>10</u>
<u>III. Les courses à faire pour débiter</u>	<u>11</u>
<u>1) La course typique pour débiter</u>	<u>11</u>
<u>2) Des exemples de courses</u>	<u>12</u>
<u>Conclusion</u>	<u>14</u>

AVERTISSEMENT :

*Je tiens avant tout, à rappeler que je ne suis pas guide de haute montagne et que les conseils que je donne sont uniquement le fruit de mon expérience personnelle, de sites divers et de conseils de personnes expérimentées, mais ils ne sauraient en aucun cas remplacer les conseils et l'expérience d'un guide de haute montagne certifié. En partant en montagne vous êtes les seuls garants de votre sécurité et vous devez prendre conscience que l'alpinisme et le ski de randonnée sont des sports à risques qui vous engagent vous et vos compagnons de cordée. **Je vous recommande donc vivement de partir avec quelqu'un d'expérimenté (guide ou pas) afin de vous initier en toute sécurité.** Il va de soi que vous devez également emporter le matériel de sécurité adéquat (dont une liste est donnée plus bas). Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce guide ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son auteur et de ObjectifAlpinisme.com. Par ailleurs, ObjectifAlpinisme.com et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas d'accident et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.*

Introduction

Comme vous avez certainement pu le constater, l'évolution en haute montagne (alpinisme, ski de randonnée...) est un monde fermé qui n'est pas facile à intégrer. Les stages sont chers et les guides hors de prix pour des étudiants. Si vous avez de l'argent à dépenser, il peut être génial d'investir dans un stage mais ce n'était pas mon cas et avec le coût du matériel je préférais dépenser le moins possible. Vous pouvez cependant commencer par vous-même en étant très progressif (n'oublions pas que l'alpinisme et le ski de randonnée sont des disciplines à risques).

- Si vous ne connaissez vraiment rien à la montagne il vaut mieux commencer par vous familiariser avec la randonnée pédestre.
- Si vous faites déjà un peu de rando, faites du ski de piste. **Il est essentiel de savoir descendre AVANT de savoir monter.** Pour commencer le ski de randonnée, il faut savoir au minimum faire des pistes rouges avec facilité. En effet, les conditions en ski de randonnée n'ont rien à voir avec les conditions de ski sur piste. Tout d'abord la neige n'est pas damée et elle est très souvent de qualité médiocre donc difficile à skier. Dans les meilleures conditions il peut y avoir plusieurs dizaines de centimètres de poudreuse mais là encore si vous n'avez jamais skié en hors-piste, vous allez être surpris. A la qualité de la neige s'ajoute de nombreux autres facteurs dont : le poids du sac qui peut être très perturbant pour votre ski, les conditions météo, l'itinéraire qui n'est pas toujours évident et bien entendu les risques d'avalanches.
- Si vous faites déjà de la rando et du ski de piste, vous êtes sur la bonne voie pour commencer le ski de randonnée !

Si vous êtes dans le premier ou le deuxième cas, je ne vous conseille vraiment pas de commencer directement par le ski de randonnée. La montagne est un milieu très particulier où beaucoup de facteurs sont à prendre en compte. De plus je doute que vous aimiez vraiment le ski de rando si vous n'êtes jamais allé en montagne.

Si vous êtes dans le dernier cas, c'est-à-dire si vous avez déjà fait de la rando, du ski de piste et que le milieu de la montagne vous est plutôt familier alors ce petit guide pourra vous être utile !

I. S'il vous arrive encore de faire du chasse-neige sur piste lisez ce qui est ci-dessous (sinon passez au point suivant)

Commencez par maîtriser le ski de piste. Le niveau piste rouge me semble être un minimum. Je vous recommande vivement de passer les pistes noires et d'avoir déjà fait du hors-piste. Pas besoin d'être un pro du slalom, ni de godiller dans des murs de bosses, mais par contre vous devez arriver à « passer partout ». Pour vous donner un ordre d'idée, quand j'ai commencé le ski de randonnée, je passais les noires mais pas dans un beau ski. Je skiais un peu en hors-piste mais je n'étais pas non plus le plus à l'aise du monde et il m'arrivait (et m'arrive toujours) de faire un petit plongeon dans la neige après une faute de carre !

Pour atteindre ce que j'appellerais donc un bon niveau en ski, il faut selon moi pratiquer pendant quelques années (selon l'âge auquel vous avez commencé) plusieurs week-ends par an si possible. Personnellement j'ai été une seule fois dans ma vie au ski pendant une semaine entière. Le reste de mes sorties au ski était constitué de WE par ci par là selon les saisons et le budget. C'est donc un niveau tout à fait abordable !

Étant donné les risques bien plus importants en ski de randonnée vous comprenez bien que la maîtrise du ski de piste est indispensable. Vous ne pouvez pas vous préoccuper du planter du bâton quand vous avez un sac de 10 kg, que la neige est mauvaise, qu'il est déjà 14h et que le mauvais temps arrive. Vous devez donc avoir des bases sur lesquelles vous appuyer. Il en va de même pour la relation entre l'escalade et l'alpinisme. Si vous avez lu mon guide sur « Comment bien débiter l'alpinisme » alors vous aurez compris qu'un niveau « de base » est nécessaire également en escalade pour se lancer en alpinisme.

Si vous ne vous sentez donc pas à l'aise en ski de piste, commencez par vous entraîner à passer les pistes de toutes les difficultés (rouge et noire particulièrement). Lorsque vous vous sentirez suffisamment à l'aise équipez-vous d'un kit de secours (DVA, pelle et sonde et apprenez à l'utiliser), et entraînez-vous à faire du « bord de piste » pour progressivement passer au hors-piste. Vous pouvez skier à côté des pistes ou entre elles pour apprivoiser ce nouveau type de ski.

Attention, il n'y a pas de "petits" hors-pistes. Les pisteurs sécurisent les pistes mais pas les hors-pistes ni les bords de piste. Assurez-vous donc de savoir utiliser votre kit de secours. Dans un premier temps évitez tout hors-piste à plus de 30° (plus de détails ci-dessous dans le guide).

Allez-y progressivement, étape par étape et tout se passera bien 😊 !

II. Si les pistes rouges et noires ne vous font pas peur et que vous vous amusez plus en hors-piste que sur la piste

Si vous skiez déjà bien sur piste et que vous avez apprivoisé le hors-piste alors vous pouvez tout à fait vous lancer dans votre première sortie de ski de rando. Il y a quelques techniques à connaître afin de réaliser votre première sortie dans les meilleures conditions. Vous trouverez donc ci-dessous une liste de ce qui constitue la base du ski de randonnée.

1) Les techniques à connaître pour faire votre première sortie

- Les conversions :
 - C'est LA technique de base pour monter en ski de randonnée. La conversion comme en ski de piste est le moment où vous allez croiser les skis pour faire demi-tour. En réalité en ski de randonnée elle ne sert pas à faire demi-tour mais à tourner quand la pente devient trop raide pour faire un virage large. Elle vous permet donc de faire un virage très serré. Une petite vidéo valant mieux qu'un long discours vous pouvez regarder les vidéos ci-dessous pour apprendre à faire vos premières conversions et après il faudra s'entraîner 😊
 - Ressources :
 - https://www.youtube.com/watch?v=hham1D_PrgY
 - https://www.youtube.com/watch?v=8Ik_zl4wSDM
 - <https://www.youtube.com/watch?v=i7VrGhgSPww>

- Mettre les peaux :
 - Les peaux de phoque sont l'élément qui vous permet de monter en ski de randonnée sans glisser. Elles se collent sous le ski (sur la semelle) et grâce à leurs multiples poils elles accrochent sur la neige et vous permettent d'avancer. Il y a quelques astuces à savoir pour mettre ses peaux correctement sous son ski.
 - Ressources :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=kKvXc6wpCmE>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=jEZUb1-CJd8>

- Chausser les skis avec des fixations à inserts :
 - Les fixations de ski de randonnée sont différentes des fixations de ski de piste. Vous pouvez en rencontrer principalement de deux sortes : à plaque (type Marker ou Diamir) ou fixation à insert (type Dynafit ou Plum).

- o Si vous avez des fixations à plaque vous n'allez pas trop être dépaysé des fixations de ski de piste car à peu de chose près, ce sont les mêmes. Si par contre vous avez des fixations à inserts alors il faudra certainement vous y reprendre à plusieurs fois avant de mettre correctement votre chaussure dans les fixations.



- o Ressources :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=m1qjLlOHopo>
 - <https://www.youtube.com/watch?v=WwmHcOwGMOU>
 - Un bon article sur les différents types de fixations :
<http://www.skipass.com/news/112023-freerando-les-fixations.html>
- La marche à ski de rando :
 - o Pour marcher en ski de randonnée sans se fatiguer il faut impérativement penser à faire glisser le ski sans le soulever. Comme expliqué dans la vidéo ci-dessous.
 - o Ressources :
 - <https://www.youtube.com/watch?v=yUgDfWfc8A8&t=2s>

2) La sécurité

Un des principaux freins quand on veut débiter le ski de randonnée est la sécurité. Le risque majeur en montagne l'hiver est le risque d'avalanche. Pour partir en toute sécurité il faut donc savoir analyser les risques et ne pas se mettre en danger de manière inconsciente.

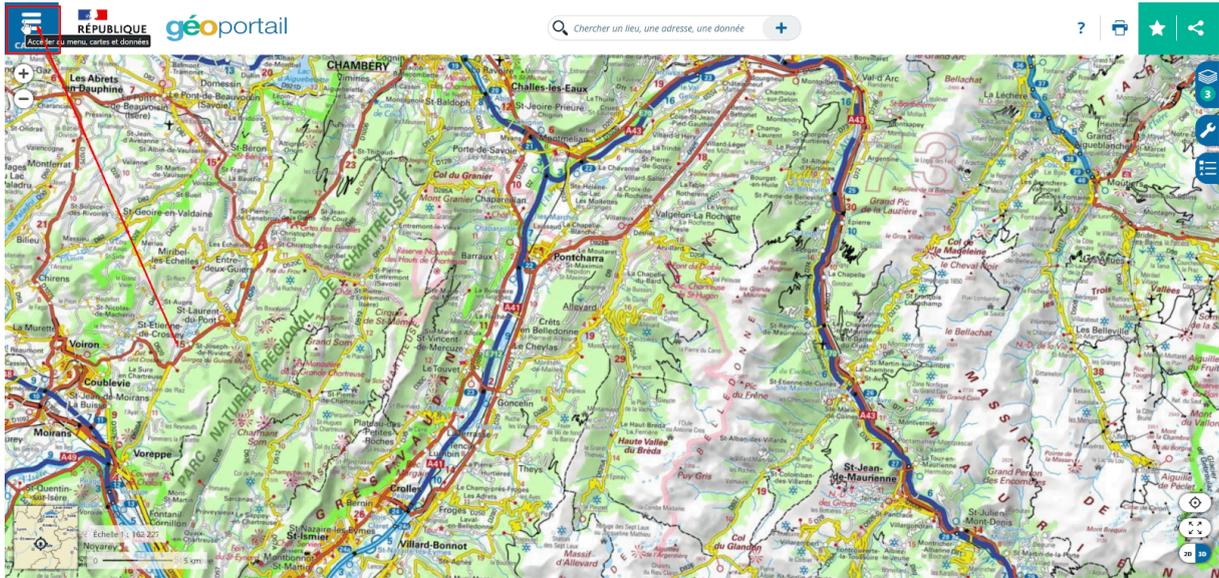
L'analyse des risques passe donc par deux étapes : la préparation de la sortie et la sortie en elle-même. Il y aurait beaucoup à dire sur le sujet et la nivologie (l'étude de la neige et des avalanches notamment) est une science très complexe donc je ne pourrais pas tout développer dans ce guide.

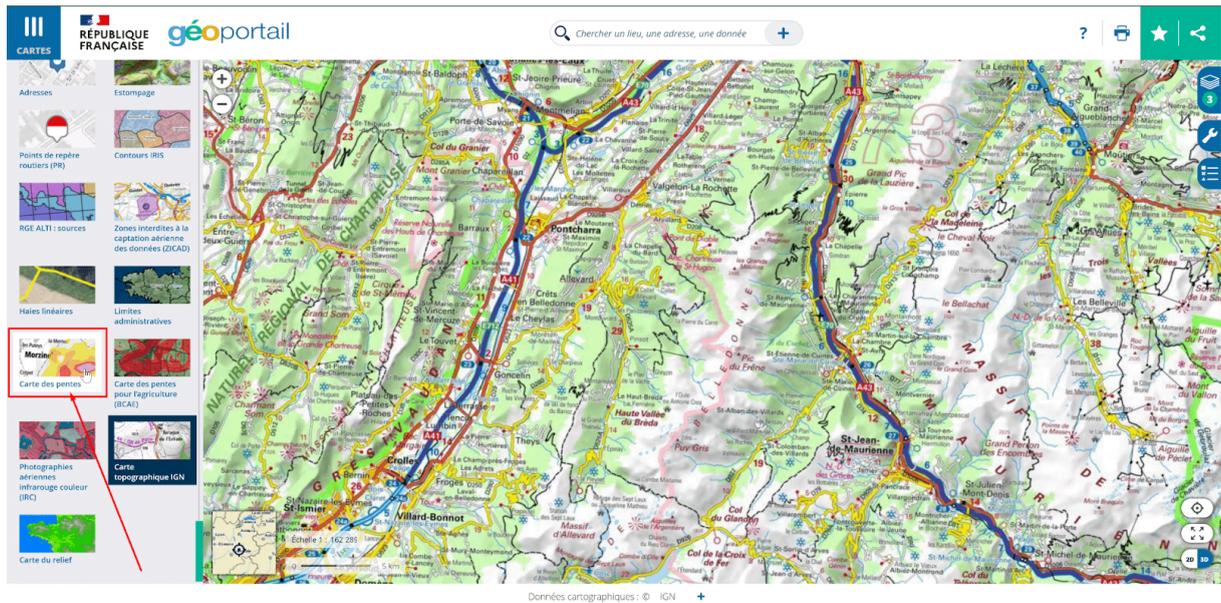
Ce qu'il faut savoir impérativement :

- Lire le BRA ou BERA (Bulletin d'Estimation des Risques Avalanches)
 - o Le BRA est le document de base pour préparer votre sortie ! Il va vous renseigner sur la qualité de l'enneigement mais surtout sur les risques d'avalanches (avec l'historique des chutes de neige, du vent, de la météo etc.). Il est impératif de le consulter avant chaque sortie en hiver en montagne.
 - o Ce qui est à retenir : ce bulletin est une **estimation**. Ce qui veut dire qu'il faut l'aborder avec de la nuance : un risque 1 ne signifie pas qu'une avalanche est impossible. De même qu'un risque 4 ne signifie pas qu'il ne faut pas sortir.

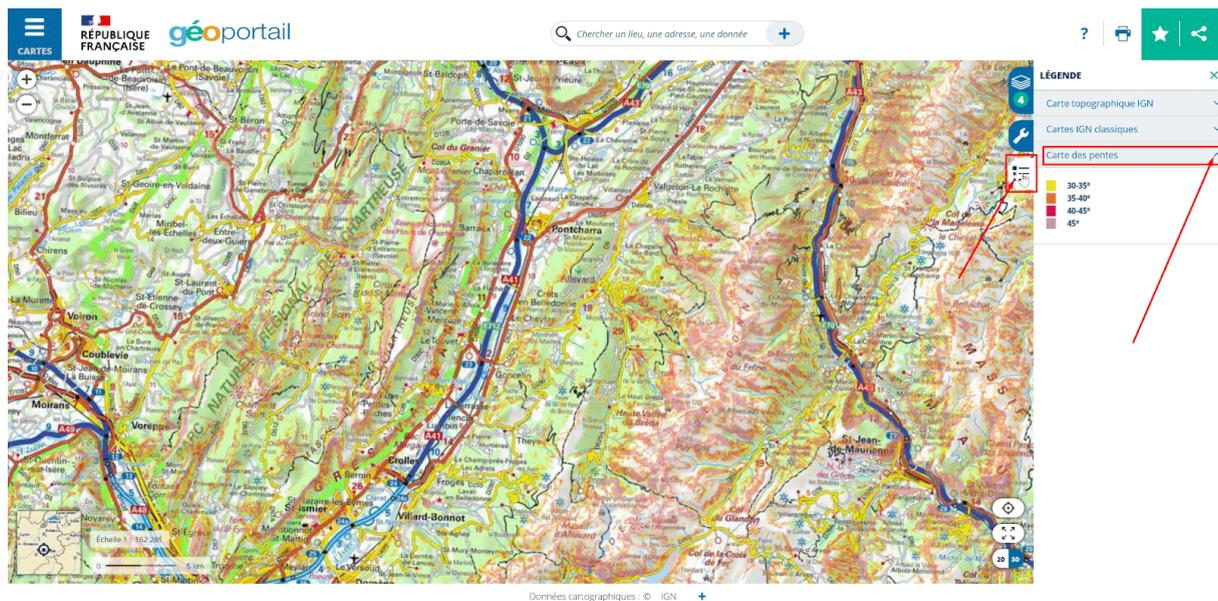
- o Ressources :
 - Le [site de météo france](#) où trouver le BERA en hiver
 - [Data-avalanche](#) : pour voir l'historique de toutes les avalanches recensées par la communauté.
 - [L'ANENA](#) : pour vous former.
 - <https://wepowder.com/fr/forum/topic/230095>
 - <http://www.skipass.com/news/146293-fort-risque-d-avalanche.html>
- Détecter les pentes à risque lors de la sortie :
 - o Là c'est déjà plus complexe. Même des guides se trompent dans l'analyse des pentes et des risques d'avalanches et plus d'un sont déjà morts seul ou avec des clients car ils ont été surpris. Le maître mot est donc : PRUDENCE ! Sachez qu'une avalanche se déclenche en général sur des pentes dépassant les 30° (pour vous donner un ordre d'idée, une piste noire est entre 30° et 35° environ). Certains cas d'avalanches ont été reportés sur des pentes aux alentours de 27°, donc c'est possible même si cela reste rare. Si vous restez sur des pentes d'inclinaison inférieure vous limitez donc considérablement les risques.
 - o Ressources :
 - Les cartes : sur le site de [Geoportail](#) vous pouvez accéder à une carte des pentes. Voir les screenshots ci-dessous.



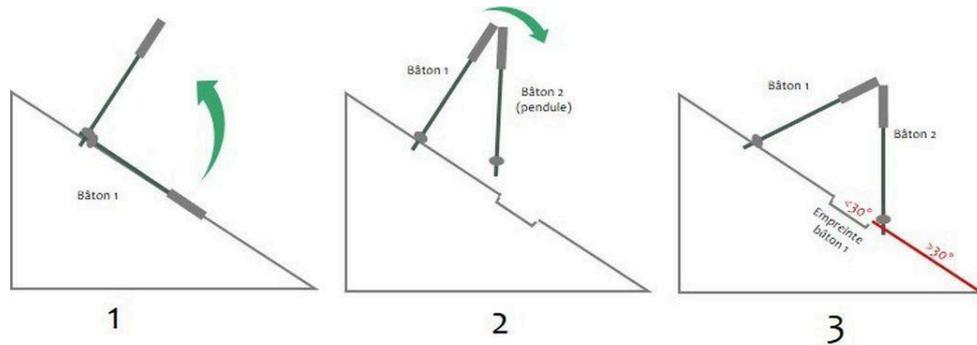




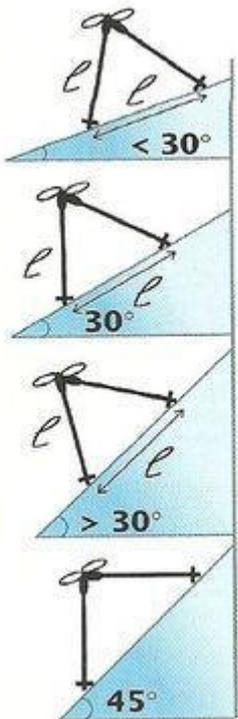
- Une fois que vous aurez sélectionné la carte des pentes vous pourrez accéder à la légende ici:



- Il ne vous suffira plus qu'à chercher votre sortie et regarder attentivement chaque passage pour analyser son degré de pente.
- o La techniques des bâtons
 - Pour détecter si une pente est supérieure à 30° vous pouvez enfin utiliser une technique assez simple avec vos bâtons. Cependant si vous utilisez cette technique c'est que vous êtes déjà dans une pente dont vous ignorez l'inclinaison. C'est donc une technique à utiliser après avoir regardé la carte des pentes.



- Commencez par poser un bâton dans la neige perpendiculairement à la pente pour faire une trace dans la neige (voir étape 1 du schéma ci-dessus). Reprenez votre bâton et collez les deux poignées des deux bâtons ensemble. Plantez un bâton sur la marque que vous venez de faire à l'étape 1. Il s'agit de planter le bâton au bout de la marque, c'est-à-dire le plus en amont. Ensuite en tenant les deux bâtons par les poignées et en les collant ensemble, faite comme un pendule avec le bâton qui n'est pas encore planté dans la neige (étape 2 du schéma) jusqu'à ce que ce dernier touche la neige (étape 3 du schéma). Le but du pendule étant que ce bâton reste parfaitement vertical. Si ce bâton-pendule touche la neige sur la marque que vous avez faite à l'étape 1 alors la pente est inférieure à 30° . Si le bâton pendule touche la neige pile au niveau du bout de la marque (le bout aval) alors la pente est exactement de 30° . Et si le bâton touche la neige après la marque alors la pente est supérieure à 30° (voir schéma ci-dessus étape 3).



- Sur le schéma ci-contre vous pouvez voir une méthode légèrement différente qui consiste à l'étape 2 (l'étape du pendule) à ne pas faire de pendule mais à planter les deux bâtons aux deux extrémités des marques que vous avez réalisées dans la neige. Si le bâton en aval est à la verticale alors la pente est de 30° . S'il est légèrement incliné dans le sens de la pente alors la pente est inférieure à 30° . Et s'il est incliné dans le sens contraire de la pente alors celle-ci est supérieure à 30° .
- Une vidéo explicative : <https://www.youtube.com/watch?v=8pNx-bOWfmw>

o Quelques conseils supplémentaires :

- Partez tôt ! L'après-midi les pentes réchauffent et se fragilisent favorisant l'apparition des avalanches. En général il vaut mieux être redescendu avant 12h/13h pour les sorties de dénivelé raisonnable (inférieur à 1000 m de dénivelé). Ce n'est pas une règle absolue et il y a de multiples exceptions mais pour débuter je vous conseille de jouer la sécurité.
- Faites attention aux abords des crêtes, des cols et des sommets : il peut y avoir des corniches de neige ! Ne vous approchez pas du bord et restez à bonne distance. Les corniches sont des excédents de neige qui pendent dans le vide et qui peuvent aisément céder sous votre poids. Voir la photo ci-dessous.



- Ne partez pas seul !
 - En cas d'avalanche il faut être deux pour espérer que celui qui est enfouis puisse s'en sortir. Ne partez donc jamais seul et privilégiez au début des sorties qui sont fréquentées.

- Sachez effectuer une recherche **DVA/ARVA** et vous servir de votre **pelle** et de votre **sonde**
 - L'ARVA ou DVA (DéTECTEUR VICTIME AVALANCHE) vous permet de retrouver quelqu'un enfouis sous la neige ou de vous faire retrouver. Par défaut il émet des ondes vous permettant d'être retrouvé et en actionnant le mode réception vous pouvez rechercher des victimes d'avalanches. Il est impératif de connaître le fonctionnement de votre DVA et de savoir réaliser une recherche en cas d'avalanche car dans ces cas-là chaque minute est comptée ! Il fait partie du triptique DVA/Pelle/Sonde. On ne part jamais sans l'un de ces trois éléments et il est indispensable de savoir les utiliser et de s'entraîner régulièrement.
 - Ressources :
 - https://www.youtube.com/watch?v=-So_vW5ZBkw
 - <https://www.youtube.com/watch?v=kdS4Xmi44jU>
 - https://www.youtube.com/watch?v=uS_RNmM_5AM

IMPORTANT : Ce guide vous donne une idée de comment commencer le ski de randonnée par vous-même. Cependant, je vous recommande vivement de faire votre première sortie accompagnée d'une personne qualifiée (guide ou personne de confiance). Il serait risqué de partir sans une personne expérimentée lors de votre première sortie ! Veillez donc à être très prudent et progressif dans votre évolution si vous n'êtes pas accompagné.

3) Trouver des personnes expérimentées pour vous accompagner

C'est certainement l'étape la plus dure et celle qui paraît la plus insurmontable car qui voudrait bien prendre le risque d'accompagner un débutant dans une sortie potentiellement dangereuse (avalanches, pentes raides, glace, etc.) ?

- Le top : la famille ou des connaissances proches
 - Si vous avez la chance d'avoir des amis ou des « amis d'amis » qui sont expérimentés et qui peuvent vous accompagner alors le tour est joué et vous n'aurez pas de difficulté particulière à faire votre première sortie.
- Si vous ne connaissez personne :
 - J'étais dans ce cas là quand j'ai commencé le ski de randonnée. Le peu de personnes qui auraient pu m'emmener étaient loin ou indisponibles, j'ai donc dû me débrouiller tout seul.

Où trouver des personnes qui pourraient vous accompagner ?

- **Clubs** : Club Alpin Français (CAF), club de ski et tout autre club de la FFCAM (Fédération Française des Clubs Alpins et de Montagne) ou de la FFME (Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade). Il y en a dans toutes les villes, même les plus reculées... même les plus plates... même Lille, oui Monsieur ! C'est **la solution idéale** pour commencer et pour trouver des gens pour vous accompagner ! Elle nécessite certes un petit investissement au départ mais qui sera très vite rentabilisé. L'adhésion à l'un de ces clubs vous permet en plus de souscrire à une assurance montagne.
- **Les opportunités sont partout** :
- **Facebook, skitour, Camptocamp, forums et autres réseaux sociaux** : C'est la solution la plus risquée et en même temps c'est une source de passionnés énorme. C'est risqué car au début vous ne savez pas comment évaluer le niveau d'une personne et donc à qui faire confiance. Et en même temps je ne peux pas ne pas vous en parler car c'est comme ça que j'ai trouvé la personne qui m'a initié au ski de rando (et en partie à l'alpinisme puisque nous avons quand même chaussé les crampons et sorti les piolets pour remonter le couloir du Passon à mon plus grand bonheur). Il y a de nombreux groupes de montagne, de rando, de ski etc. Sur ces groupes (une fois que vous aurez été accepté, **allez-y au culot** ! Pour ma part j'avais demandé qui voulait faire une sortie un week-end sans préciser que j'étais débutant au début. Puis une fois que la personne eut répondu, j'ai commencé à discuter avec elle sur les modalités de la course quand est venue la question fatidique : "et sinon tu as quel niveau". Réponse : "Niveau raquettes ça va ?". S'en est suivi tout un échange de négociations pour montrer ma motivation et mon envie d'apprendre à mon interlocuteur. Il a fini par accepter à condition que les responsabilités de chacun soient claires. ATTENTION : je ne recommande PAS de mentir sur votre niveau ! Il est même **capital** d'être au clair sur le niveau de chacun avant une sortie. Je dis simplement que vous pouvez aborder la question après vous être présenté et entamer la négociation ensuite. Évaluer le niveau d'une personne surtout d'une personne que vous ne connaissez pas est une étape cruciale ! Pour rencontrer des gens, partez de ce principe : les personnes qui pratiquent ce sport sont pour la grande majorité des passionnés. Ils seront donc pour la plupart ravis de vous faire partager leur passion. Ils finiront

certainement par vous proposer une course même facile qui sera pour vous la porte d'entrée d'une longue série puisque cette "première" vous servira ensuite d'argument pour les prochaines.

- Quelques groupes Facebook:
 - [Randonnée, escalade & alpinisme dans les Alpes](#)
 - [Le Bon Coin Du Ski de Rando](#) (pour trouver des bonnes affaires en matos)
 - [Alpinisme Massif du Mont Blanc](#)
 - [Alpinisme Lyon](#)
 - [Ski de rando autour de Grenoble/Chambé/Albertville/Bg d'Oisans/Briançon/Gap](#)
 - [Ski de rando](#)
 - Les groupes ne manquent pas, en tapant les mots clés dans la barre de recherche de Facebook vous devriez trouver votre bonheur !
- **Leboncoin** : aussi bizarre que cela puisse paraître, on peut se faire des potes sur Leboncoin ! C'est en voulant acheter des chaussures de ski de randonnée d'occasion que j'ai fait la connaissance d'un moniteur de ski très sympathique avec qui j'ai eu l'occasion de faire plusieurs sorties. N'hésitez donc pas à demander aux gens à qui vous allez acheter votre matériel s'ils seraient d'accord pour vous accompagner pour une première sortie !

Quelques idées pour évaluer le niveau de quelqu'un qui vous propose de vous accompagner :

- Son matériel est-il en bon état ?
- Sa pelle est-elle en plastique → carton rouge ! (une pelle en plastique peut casser lorsqu'il faudra vous déterrer d'une avalanche)
- A-t-il fait plusieurs exercices de recherche DVA récemment ou la saison dernière (si vous êtes en début de saison) ?
- A-t-il suivi des formations ? Si oui de quand date la dernière ?
- Cette liste de questions n'est évidemment pas exhaustive. Et rappelez-vous : s'il y a un doute c'est qu'il n'y a pas de doute !

A retenir : la solution idéale ce sont évidemment les **stages** avec des professionnels ou les **clubs** avec des initiateurs expérimentés. Le but de ce chapitre est de vous ouvrir l'esprit sur le fait que les opportunités sont partout et que parfois il suffit de demander pour trouver quelqu'un de bonne volonté et d'expérimenté qui aurait plaisir à vous accompagner.

4) Le matériel

Vous pouvez aisément louer le matériel dans des magasins de montagne en ville ou en station ou sur internet. Appelez tout de même avant pour être sûr qu'ils louent les éléments suivants :

- Ski de randonnée
- Peaux de phoque
- Chaussures de ski de randonnée (différentes des chaussures de ski de piste)
- Bâtons de ski
- Pack « ARVA, pelle et sonde »
- Casque
- Éventuellement les couteaux (pièces de métal qui se mettent autour du ski pour accrocher dans la neige quand elle est gelée et que les peaux ne suffisent plus. Ce sont des sortes de crampons pour ski)

Le reste du matériel (vêtements, bâtons, sac, etc.) sont les mêmes que pour une sortie en station.

Pour votre première sortie je vous recommande de louer le matériel. Cela vous permettra de déterminer si vous aimez ce sport et d'investir dans un second temps.

Si vous souhaitez acheter votre propre matériel vous pouvez lire [cet article](#) qui vous explique comment je me suis équipé en ski de randonnée pour moins de 200€.

III. Les courses à faire pour débuter

Avant de réaliser votre première course vous devez la préparer ([Cliquez-ici pour lire les articles de l'ANENA à ce sujet](#)). Veuillez donc à partir avec des conditions optimales, à lire et relire le topo et à vous renseigner sur les changements météo.

Pour rechercher des topos de courses, deux sites sont incontournables : [Camptocamp](#) et [Skitour](#). Vous pouvez filtrer vos recherches via les critères que je vous ai indiqué ci-dessous et en fonction de votre localisation.

1) La course typique pour débuter

Voici les caractéristiques essentielles d'une bonne sortie de ski de randonnée pour débutant :

- Les pentes : inférieures à 30° pour limiter au maximum le risque avalanche (cf carte des pentes sur Géoportail ou sur des applications)
- Dénivelé :
 - Si vous êtes déjà un peu sportif (je n'en doute pas) vous pouvez commencer par 1000m de dénivelé. C'est suffisamment long pour avoir une descente sympa et suffisamment court pour que vous n'arriviez pas sur les genoux en haut de la montée.
 - Si vous ne vous sentez pas de commencer si fort préférez un petit 600 ou 800m qui sont déjà bien pour se faire plaisir dans la descente.
 - Note : une course ayant le même dénivelé peut paraître beaucoup plus dure en fonction de la distance également. J'ai été très surpris de voir combien il était facile de faire 1000m de dénivelé avec 6km de distance en 2h et combien il était autrement plus dur de tenir sur 10km avec le même dénivelé (j'en ai chié sur la fin 😊)
- La durée :
 - Si vous êtes sportif : vous pourrez tenir le 500m (de dénivelé) par heure, c'est un bon rythme. La descente dépend de votre volonté à vouloir la savourer. Vous pouvez descendre les 1000m en 20 minutes comme en 1 heure si vous faites la pause déjeuner ou si vous vous arrêtez pour regarder les papillons.
- La cotation :
 - Lisez impérativement le guide de camptocamp sur les cotations de ski de randonnée : <https://www.camptocamp.org/articles/107675/fr/aide-topoguide-cotations-a-ski-et-surf-de-montagne>
 - C'est fait ? Bien ! Alors ne dépassez pas les cotations suivantes pour une première sortie :
 - Cotation globale : PD maximum
 - Cotation ponctuelle : S3 maximum (selon votre niveau en ski de descente)
 - Cotation technique ski : 2.3 maximum
 - Cotation exposition : E1 maximum

2) Des exemples de courses

Voici donc ci-dessous des grandes classiques pour vous permettre de débiter le ski de randonnée. J'ai pris ces sorties car je les ai toutes faites. Cependant vous pouvez prendre n'importe quelle autre sortie de la même cotation si vous le souhaitez. Une fois que vous aurez fait quelques courses faciles vous pourrez augmenter progressivement le niveau de difficulté (les différentes cotations), le dénivelé etc.

Pour chacune de ces sorties il est de votre responsabilité de regarder la carte des pentes et de ne pas vous engager dans des pentes à plus de 30° (ou sous des pentes à plus de 30°) en fonction de l'estimation du risque avalanche.

1. Pic Saint Michel – Massif du Vercors

Topo Skitour : <http://www.skitour.fr/topos/pic-saint-michel,237.html>

Topo Camptocamp :

<https://www.camptocamp.org/routes/45308/fr/pic-saint-michel-versant-w>

Commentaires : Grande classique du Vercors aussi bien à ski qu'en randonnée pédestre.

2. Chamechaude – Massif de la Chartreuse

Topo Skitour : <http://www.skitour.fr/topos/chamechaude,125.html>

Topo Camptocamp : <https://www.camptocamp.org/routes/45607/fr/chamechaude-versant-w>

Commentaires : Grande classique aussi bien à ski qu'en randonnée pédestre. Restez cependant vigilants car il y a tous les ans des accidents dans la pente finale qui mène au sommet. Ne sortez pas par risque supérieur à 2 (ce qui ne veut pas dire qu'à risque 1 ou 2 vous êtes totalement en sécurité) et n'allez pas dans les pentes raides.

3. La Scia - Massif de la Chartreuse

Topo Skitour : <https://skitour.fr/topos/800> ou <https://skitour.fr/topos/871>

Commentaires : Course idéale pour débiter ! Les pentes sont faibles et la descente peut se faire par les pistes de ski. Pour la montée vous pourrez trouver les itinéraires de ski de randonnée sur la [carte des pistes](#) de la station.

4. Tête Pelouse – Massif des Aravis

Topo Skitour : <http://www.skitour.fr/topos/tete-pelouse,133.html>

Topo Camptocamp :

<https://www.camptocamp.org/routes/45131/fr/tete-pelouse-par-la-combe-de-grand-cret>

Commentaires : Grande classique des Aravis. Multiples variantes possibles avec les autres combes. Elle est exposition 2 mais cela reste vraiment abordable.

5. Croix de Chamrousse – Massif de Belledonne

Topo Skitour : <http://www.skitour.fr/topos/croix-de-chamrousse,215.html>

Topo Camptocamp :

<https://www.camptocamp.org/routes/48317/fr/croix-de-chamrousse-depuis-chamrousse-roc-he-beranger>

Commentaires : Sortie facile en Belledonne avec un petit dénivelé.

6. Cime de la Jasse – Massif de Belledonne

Topo Skitour : <http://www.skitour.fr/topos/cime-de-la-jasse,59.html>

Topo Camptocamp :

<https://www.camptocamp.org/routes/45338/fr/cime-de-la-jasse-combe-s-du-venetier>

Commentaires : Pour un dénivelé plus important. Grande classique de Belledonne. Attention pour une première sortie 1400 m de dénivelé peut s'avérer un peu trop ambitieux.

7. Roche Plane – Massif du Beaufortain

Topo Skitour : <http://www.skitour.fr/topos/roche-plane,522.html>

Topo Camptocamp : <https://www.camptocamp.org/routes/47632/fr/roche-plane-versant-e>

Commentaires : Très jolie sortie et facile. L'antécime s'atteint sans problème. Le sommet en lui-même peut être un peu plus délicat à rejoindre à ski ou même à pied car les pentes sont un peu plus raides (attention au risque avalanche pour le sommet). L'antécime est déjà un beau sommet en elle-même.

8. Petite Chaurionde – Massif des Bauges

Topo Skitour: <http://www.skitour.fr/topos/petite-chaurionde,808.html>

Topo Camptocamp :

<https://www.camptocamp.org/routes/47820/fr/petite-chaurionde-pente-nw>

Commentaires : Jolie sortie avec une belle vue.

9. Option remonter les pistes ou itinéraires balisés – certaines station de ski

Itinéraires balisés : les itinéraires balisés sont une très bonne option pour débuter. De plus en plus de stations en proposent pour les skieurs de randonnée. Ces itinéraires nécessitent bien entendu d'être équipé du kit de secours(DVA/Pelle/Sonde) et de savoir s'en servir. Et ils ne sont pas exempts de risque avalanche (sauf pente inférieure à 30° comme nous l'avons dit plus haut). Ils présentent donc une bonne alternative à une première sortie loin de la civilisation.

Vous pouvez trouver ces itinéraires sur le site [La Belle route](#).

Remonter les pistes : si vraiment vous ne trouvez personne pour vous accompagner vous pouvez toujours remonter certaines pistes de ski dans les **domaines où cela est autorisé**. Veillez bien entendu à **être en sécurité** c'est-à-dire sur les côtés des pistes et non en plein milieu. Les skieurs vont vite donc soyez très vigilant surtout si vous passez par un endroit où vous avez peu de visibilité sur les personnes qui descendent. C'est moins drôle et moins sympa que d'être en pleine nature mais c'est aussi moins dangereux en termes de risque avalanche (si vous restez sur les pistes). Faire du ski de rando sur une piste c'est un peu comme manger une salade dans un restaurant savoyard : c'est pas fait pour ça mais ça peut vous donner l'eau à la bouche. Attention cependant : dans beaucoup de stations cela n'est pas autorisé, donc assurez-vous de connaître la réglementation en vigueur avant de mettre vos peaux en bas d'une remontée mécanique. De plus faites **particulièrement attention aux dameuses** qui se servent d'un très long câble qui peut se tendre violemment et provoquer des blessures graves voire la mort. Donc pas de ski de rando proche des dameuses ou à la pleine lune sur les pistes (la nuit étant le moment où les dameuses font leur travail).

Conclusion

Cette liste de courses ne sera utile que si vous apprenez et révisez les techniques en parallèle. Lisez des livres sur le sujet, regardez des vidéos, révisez les techniques chez vous et lisez ce blog, vous pourriez y apprendre quelques trucs et astuces ;). Si vous avez réalisé toutes les courses ci-dessus et que vous en avez profité pour mettre en pratique ce que vous avez appris, vous devriez vous sentir plus à l'aise face à la haute montagne. J'imagine que ces excursions vous auront aussi mis l'eau à la bouche et qu'elles auront éveillé ou nourri ce désir de hauteur qui vous habite !

J'espère que ce guide vous aura été utile et je vous invite à me donner vos feedbacks [via le formulaire de contact ici](#) en bas de la page.