



PRIX DU STAGE :160 € environ.

Comprenant : l'encadrement (initiateur de ski alpinisme) , le gîte en demie pension, le transport. Matériel de ski et Arva non fournis.
Le règlement* de 30% d'arrhes, soit **48€**, (est à renvoyer en même temps que l'autorisation parentale, la fiche d'inscription et la photocopie de la licence en cour de validité à :

Gilles Tahon
Lieu-dit Marcoux
42700 Firminy

*(chèque à l'ordre de Cimes et Rocs)

SKI DE MONTAGNE - STAGE DECOUVERTE

AVERTISSEMENT :

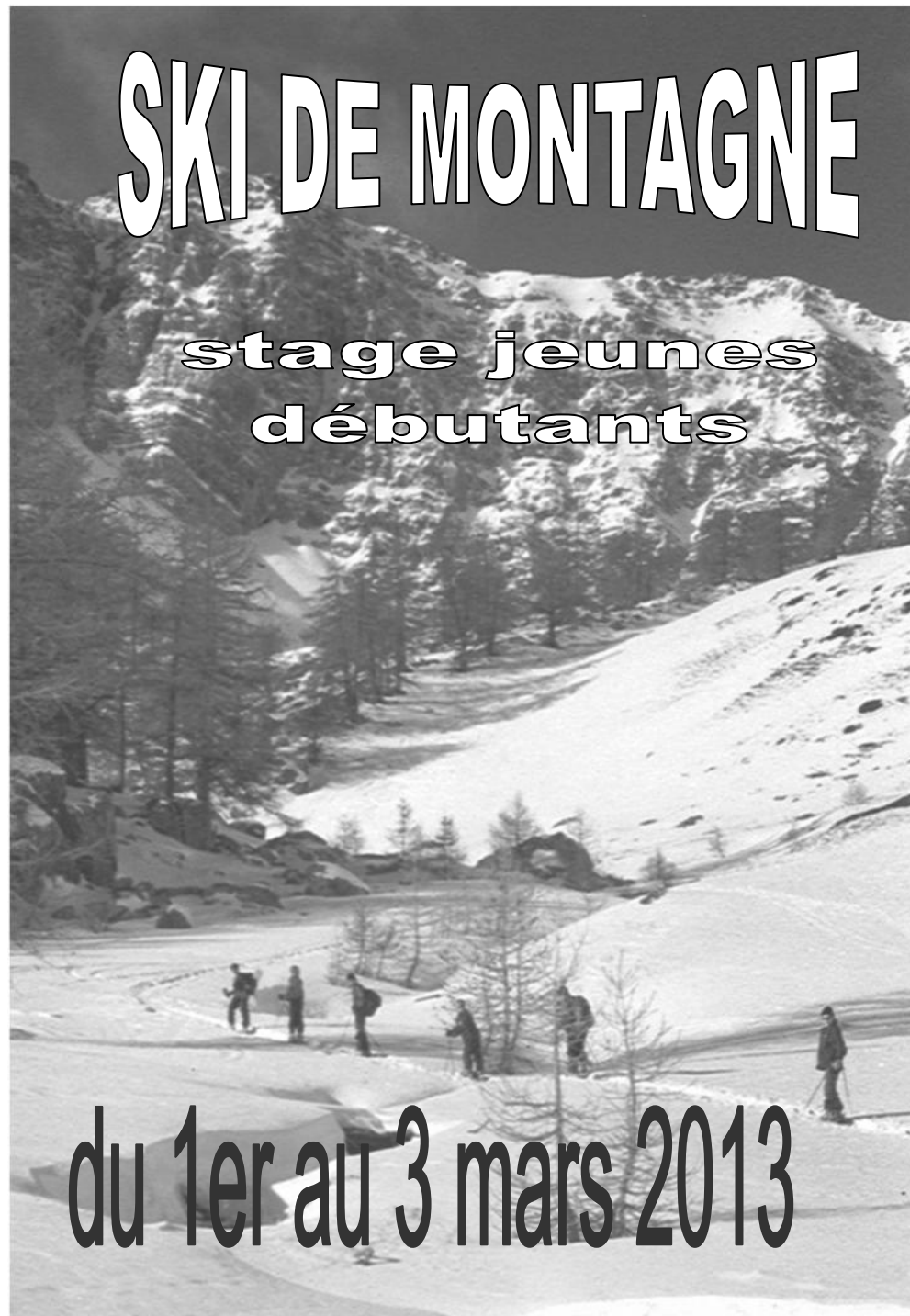
Le ski de montagne est une activité à risques, parce que la montagne est un milieu dangereux et que la pratique du ski ajoute des risques spécifiques. Même si l'activité est encadrée par un initiateur fédéral de ski-alpinisme, et qu'il s'informe au maximum des conditions du milieu dans lequel il évolue (météo, nivologie, niveau des stagiaires, matériel ...), il est important de rappeler que le risque zéro n'existe pas. Les encadrants peuvent à tout moment interrompre la randonnée s'ils considèrent que le risque est trop grand ou que le niveau d'un ou des jeunes n'est pas suffisant.

Rappel: la licence FFME couvre les frais de secours si ceux-ci doivent être engagés

SKI DE MONTAGNE

**stage jeunes
débutants**

du 1er au 3 mars 2013



QUELQUES CONSEILS

1. Comment bien préparer son sac

Faire son sac est tout un art : ne rien oublier, éviter le superflu, agencer le contenu pour que le sac soit agréable à porter.

- Le sac à dos : pas trop gros, il doit pouvoir contenir le nécessaire pour la journée. Volume entre 35 et 45 litres, avec porte skis latéraux si possible.

- Une couverture de survie (toujours dans le sac)

- Une gourde d'un litre minimum

- Une petite trousse de toilette avec nécessaire, crème solaire (indice fort), papier

hygiénique... Médicaments personnels.

- Les vêtements montagne : Sous-vêtements chaud (type carline) ; 1 fourrure polaire ; 1 veste chaude avec capuche (type Goretex ou autre) ; Chaussettes de montagne ; 1 paire de gants + 1 paire de moufles (ou sur-gants) ; 1 pantalon de ski étanche (goretex ou autre) ; 1 bonnet ou cagoule + 1 casquette

- Les vêtements de rechange :

Sous-vêtement en coton, jogging, chaussettes (la « tenue de soirée » n'est pas indispensable...)

- Les vivres de course .

2. Matériel de ski

- 1 ARVA

- Ski de rando adapté à sa taille. tarifs promotionnels à EXPE

- Bâtons télescopiques

- Peaux de phoque autocollantes

- Couteaux

- Matériel de sécurité collectif prévu par l'organisation (pelles à neiges, sondes), répartition dans les sacs.

Il est important de prendre son temps pour préparer le sac pur la journées. On doit pouvoir trouver rapidement ce qui est nécessaire (par exemple trier son matériel dans des petits sacs). Cette liste n'est qu'indicative, suivez la le mieux possible.

La randonnée à ski, sachez le, est un plaisir subtil et complexe à « déguster » sans en perdre une miette.

L'ITINERAIRE (susceptible d'être modifié par les organisateurs)

1er jour : - Départ : de Firminy (amicale) à 6h00. Petite randonnée de découverte puis installation au à Thônes *Le ROC DES TOURS (1990m)*: jolie randonnée facile et courte dans un paysage très ouvert.

- départ du Chinaillon.

- Dénivellation : 650m. ; Difficulté : facile ; Orientation : S ; Horaire : 3heures

2ème jour : *MONTAGNE DE SULENS (1840m)* : itinéraire agréablement varié pour parvenir à un sommet bien individualisé. Beau belvédère sur le massif des Aravis.

- départ : Plan des Berthas vers Manigot

- Dénivellation : 720 m. ; Difficulté : facile ; Orientation : N ; Horaire : 3heures

3ème jour : *PONTE DE MANDALLAZ (2280 m)* :

- Départ : L'Arblay vers Manigot

- Dénivellation : 1100 m. ; Difficulté : peu difficile ; Orientation : W ; Horaire : 4 h

- Départ de *THONE* à 16h00 ; Arrivée à Firminy vers 20h

SKI DE MONTAGNE initiation Jeunes de 13 à 18 ans

Du 1^{er} au 3 mars 2013
Massif des Aravis

AUTORISATION PARENTALE pour les mineurs

Mme, M.autorise mon fils,

ma fille

Adresse :

.....

Né(e) leLicence FFME N° :

A participer au stage ski de randonnée du 1^{ER} AU 3 MARS 2013

Personne à contacter en cas de nécessité :

N° de téléphone :

Fait à Le

Signature :

INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

...

TEL :

COURRIEL :

N° LICENCE :