

CYCLE SKI DE MONTAGNE

SKI TOUTES NEIGES 2018-2019



club alpin français
Grenoble Isère

Guy Serratrice

Section ski de montagne

16 Octobre 2018

OBJECTIFS DU CYCLE

Le cycle « Ski Toutes Neiges » permet d'apprendre ou de revoir les techniques qui permettent d'aborder toutes sortes de neige ...

A QUI S'ADRESSE CE CYCLE ?

Ces sorties s'adressent :

- ▶ aux adhérents désireux de se lancer dans le ski de randonnée mais hésitant à franchir le pas. *Cette formule est un excellent intermédiaire permettant de sortir des pistes dans des conditions idéales.*
 - ▶ aux skieurs de piste désirant (découvrir de nouveaux espaces) s'initier au hors-piste.
 - ▶ aux amateurs de ski de randonnée, souhaitant perfectionner leur technique "toutes neiges, tous terrains".
- ⚠ **Niveaux de ski alpin minimum** : descente de pistes rouges skis parallèles, sans difficultés.
- ⚠ Pour profiter pleinement de ce cycle, **une bonne forme physique** est indispensable.

PROGRAMME

⚠ **Attention** : les sorties à la journée sont pré-programmées sur les samedis ou dimanche, plus un cycle le vendredi.

SOIRÉE DE PRÉSENTATION

Une soirée de présentation de l'activité et conseils sur l'équipement, la préparation... en présence des encadrants.

 **Jeudi 15 novembre 2018 à 18:30**  **au local du club**



CYCLE TECHNIQUE DE SKI SUR PISTE

Cycle «*Technique de ski sur piste*» , 2 sorties à la journée pour les skieurs n'ayant pas encore le niveau pour sortir des pistes. S'adresse aussi à ceux qui voudraient peaufiner leur technique avant de participer aux cycles *Toutes Neiges*.

Contenu : tout ce qui permet de revoir les bases du ski avant de s'engager hors des pistes.

CYCLE SKI TOUTES NEIGES :

Groupes de niveau de 8 participants :

- 1 Un groupe peu expérimenté (N1)**, 3 sorties à la journée, (la première est une sortie d'évaluation de la technicité).
- 2 Un groupe expérimenté (N2)** (ayant déjà une pratique du ski toutes neiges) mais désirant se perfectionner, 3 sorties à la journée (la première est une sortie d'évaluation de la technicité).

CONTENU PÉDAGOGIQUE

- ▶ **Encadrement** par un **moniteur de ski – aspirant guide de haute montagne**
- ▶ **Comment aborder le ski en dehors des zones balisées** (comportement à adopter dans un groupe, gestion de sa vitesse, apprendre à s'économiser etc...) ?
- ▶ **Techniques de descente** en toutes neiges sur piste et tous terrains

DÉTAILS PRATIQUES

LES FRAIS DE PARTICIPATION

Les frais d'encadrement, en sus de l'adhésion au club, sont à régler au moment de l'inscription :

- 1 **Cycle Technique de ski sur piste / 2 journées / 75 € .**
- 2 **Cycle Ski toutes neiges / 3 journées / 110 € .**

⚠ Les participants s'engagent à venir aux sorties ; il n'y a pas de remboursements de la participation en cas d'absence, quelle qu'en soit la raison.

✂ Les frais de participation ne comprennent que l'encadrement et donc pas :

- ▶ l'éventuelle location du matériel individuel (skis, bâtons, chaussures, DVA, pelle, sonde),
- ▶ ni les éventuels frais de déplacement,
- ▶ ni le forfait de remontée en station.

TRANSPORT

🚗 Le transport est effectué avec les voitures personnelles et les frais sont partagés entre les occupants, sur la base de 0,30 € par km plus péages et éventuellement frais de parking.

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions se font sur le site internet du club dès l'affichage du cycle (fin septembre) et jusqu'à fin novembre, ainsi que le paiement en utilisant la procédure du compte monétaire.

RESPONSABLES DES CYCLES

- ▶ **Christian Roux** / christian.roux1@wanadoo.fr
- ▶ **Florent Humbert** / florent_humbert@yahoo.fr

CALENDRIER DES SORTIES

Voir affichage sur le site web <http://www.cafgrenoble.com>.

📍 / 📍 Destination et rendez-vous : Florent Humbert vous indiquera l'heure et le lieu de rendez-vous et les modalités de la course par e-mail. Les sorties se font essentiellement à **Vaujany** et **l'Alpe d'Huez**.



CLUB ALPIN FRANÇAIS GRENOBLE ISÈRE

/ 📍 32, avenue Félix Viallet, 38000 Grenoble

/ 📞 04 76 87 03 73 / 🌐 www.cafgrenoble.com / ✉ info@cafgrenoble.com

/ 🌟 Association 1901 / SIRET 402 376 859 00011 / APE 9312 Z / Agrément Jeunesse et Sports 3895013 / Agrément Tourisme AG075950054