



Ski de randonnée

Journée Sécurité

La neige fait son apparition sur le haut des sommets. En décembre, c'est certain, elle sera là !

Afin de commencer plus tôt la saison, la journée de sécurité aura lieu le **dimanche 17 décembre 2017**.

Objectif: se familiariser ou se perfectionner au maniement du matériel de recherche de victimes d'avalanches, acquérir les bons réflexes en cas d'accident, exercices de simulation de recherches de victimes.

La sortie se fera à ski avec 300/400m de dénivelé pour découvrir l'activité.

Journée obligatoire pour les personnes qui souhaitent s'inscrire aux sorties, mais qui s'adresse aussi à ceux qui sortent en autonomie que ce soit à ski ou en raquettes et veulent réviser!!

Cycle découverte

A destination de personnes qui savent skier, qui ont l'habitude de la randonnée en montagne et qui souhaitent découvrir le ski de randonnée.

Les sorties découvertes seront des sorties avec un objectif intermédiaire permettant à ceux qui le souhaitent de redescendre plus tôt tout en profitant d'un bel objectif.

Il faut savoir qu'en ski de randonnée une sortie facile tourne autour de 800m de dénivelé, et une moyenne de 1000 m à 1200 m. Ces objectifs sont accessibles facilement si on prend le temps à la montée, mais nécessite quand même une habitude des sports d'endurance pour savoir gérer son effort.

Afin de monter doucement en puissance, le cycle sera décomposé comme suit:

- Sortie sécurité le dimanche **17 décembre 2017** obligatoire (elle permettra également de juger votre niveau physique)
- 2 sorties: environ 800m D+ les **dimanches 14 janvier et 28 janvier 2018**
- 3ème sortie : environ 1000m D+ le **samedi 10 février 2018**

Nombre de participants limité à 10.

Tout au long sera abordé avec les participants les problématiques de **la sécurité sur neige**, comment choisir une sortie afin de permettre à chacun de chercher son **autonomie**, s'il le souhaite.

Et pour les autres!!!

Des sorties organisées le week-end en fonction des conditions météo et nivologiques : **tous niveaux, on s'adapte aux participants en janvier et février pour entrer en douceur dans l'activité.**

Toutes les infos sur les sorties seront disponibles sur le forum <http://aspttsavoie.clubdiscussion.net>

Possibilités de sorties plus techniques à partir de mars, notamment en alpinisme (mais on fait encore des sorties faciles!)

Mini raid à ski en février et Pâques (destination à définir)

Week-end refuge au printemps

Trek sur 5 à 7 jours fin avril (destination à définir)

Attention : pour les sorties techniques, l'encadrant peut refuser des participants dont il jugerait le niveau insuffisant.

Pour plus d'infos contacter: skialpineigemontagne@yahoo.fr



Fiche d'inscription au ski de randonnée

Neige et Montagne 2018

Nom Prénom

Date de naissance

Adresse

Téléphone

Courriel

Personne à prévenir en cas d'accident

Adhésion	Individuel Motte	20€	Hors Motte	26€
	Famille Motte	33€	Hors Motte	40€
	Déjà adhérent	0€	Autre activité :	

Licence FFME :

Vous devez souscrire à la licence FFME pour participer aux sorties de ski de randonnée

Certificat médical : Médecin : Date :

Prix :