



# STAGE SKI ALPINISME

## Découverte et initiation

- Débutant ayant un niveau de ski en piste rouge/noire
- Prix : 515€
- 5 jours du mercredi 7 janvier au dimanche 11 janvier 2015
- Chaque jour une randonnée différente qui vous fera découvrir la randonnée, l'Ariège et les Pyrénées
- En pension complète

### Programme

**Objectif:** Faire découvrir la pratique du ski alpinisme et vous amener à l'autonomie sur des sorties à la journée

### **Déroulement du stage:**

- Une randonnée quotidienne aux environs de Tarascon, Ax-les-Thermes
- Une progression à la fois dans le contenu sportif et technique
  - Trois randonnées (dénivelé de 400m, puis 500m, puis 700m) et pour finir un trek de deux jours
  - Technique de collage des peaux, pose des couteaux, technique de montée
  - Apprentissage des techniques de ski en toutes neiges
  - Sécurité (Formation ARVA, prévention risque hivernal, nivologie et formation avalanche)
  - Préparation d'un trek de deux jours

### Informations pratiques

**Maximum 8 personnes, minimum 4 personnes**

**Hébergement:** Complexe les Oustalous aux Cabannes; restauration conviviale le soir au Bar Bodega Restaurant Le Mioure

**Rendez-vous 1er jour:** Mercredi 7 janvier, 8h au complexe des Oustalous

**Fin du stage:** Dimanche 11 janvier entre 16h et 18h

Informations supplémentaires au 05 81 49 96 08, 06 06 87 10 55 ou [guillaume.laigle@ffme09.fr](mailto:guillaume.laigle@ffme09.fr) de 9h à 18h



# STAGE SKI ALPINISME

## Découverte et initiation

### Matériel

- **Vêtements et petits matériels:** Une polaire ou un pull chaud, une veste Goretex ou similaire, un pantalon de montagne d'hiver, une paire de gants fins première couche, une paire de gants étanches, effets personnels, une serviette de toilette, pharmacie personnelle, lunettes de soleil indice 4, gourde ou pipette à eau de 1,5L, sac à dos de 40L, crème solaire.
- **Matériel spécifique:** Skis de randonnée, chaussures de ski de randonnée, bâtons, couteaux, peaux, Arva 475 MHz, pelle à neige, sonde, harnais, 2 mousquetons à vis, duvet.
- **Une fiche de renseignements personnels et équipements** vous sera transmise à votre inscription pour savoir le matériel dont vous aurez besoin. (Possibilité de location)

### Conditions de stage

**L'inscription est à confirmer 15 jours avant** le début du stage. Elle n'est validée que lorsque le paiement d'arrhes correspondant à 30% du prix du stage a été effectué.

**En cas d'annulation de la part du stagiaire dans les quinze jours précédents le stage, les arrhes restent acquis.**

**Le prix comprend** l'hébergement, l'ensemble des repas, l'encadrement par un instructeur qualifié

**Les stagiaires doivent être licenciés ffme, soit au travers d'un club ffme, soit individuellement (59,50€), ou bien ils peuvent souscrire à leur arrivée une licence découverte pour les cinq jours (30,00€)**

**Pour des raisons de sécurité, en fonction de la météo ou de l'enneigement, certaines sorties peuvent être modifiées ou annulées**

**Accès:** Privilégiez les transports en commun ou le covoiturage, [www.covoiturage-libre.fr](http://www.covoiturage-libre.fr) (gratuit) ou [www.blablacar.fr](http://www.blablacar.fr) (payant)

*Nous mettrons en relation les stagiaires lors de l'inscription en vue d'organiser des covoiturages, merci de nous avertir en cas de désaccord.*