



STAGE INITIATION RAQUETTES SECURITE HIVERNALE

- Prix : 495€
- 5 jours du mercredi 28 janvier au dimanche 1 février 2015
- Chaque jour une sortie différente qui vous fera découvrir la randonnée en raquettes, l'Ariège et les Pyrénées
- En pension complète

Programme

Objectif: Faire découvrir la pratique de la randonnée en raquettes et donner les réflexes de sécurité nécessaires

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
 - Sécurité (Formation ARVA, prévention risque hivernal, nivologie et formation avalanche)
 - Préparation à un trek de deux jours avec coucher dans un chalet ONF
 - Apprentissage de quelques gestes de secourisme et d'urgence, construction d'un abri, techniques de trappeur

Informations pratiques

Maximum 10 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 28 janvier, 8h au complexe des Oustalous

Fin du stage: Dimanche 1 février entre 16h et 18h

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



STAGE INITIATION RAQUETTES SECURITE HIVERNALE

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:** Raquettes a neige, chaussures adaptées, bâtons, Arva 475 MHz, pelle à neige, sonde, 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 (gratuit) ou 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.