


STAGE SKI ALPINISME

Perfectionnement

- 
- **Pré requis: Avoir déjà pratiqué le ski alpinisme à la journée sur des dénivelés de 400-500 m, être en bonne condition physique**
 - **Prix : 515€**
 - **5 jours du mercredi 11 mars au dimanche 15 mars 2015**
 - **Chaque jour une randonnée différente qui vous fera découvrir la randonnée, l'Ariège et les Pyrénées**
 - **En pension complète**

Programme

Objectif: Savoir se préparer pour des courses de ski alpinisme de plusieurs jours en terrain difficile

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 500m, puis 800m, puis 900m) et pour finir un trek de deux jours
 - Perfectionnement aux techniques de montée, couteaux, crampons, re-encollage et de descente
 - Apprentissage des techniques de ski en toutes neiges
 - Sécurité: Formation ARVA, organisation des secours, nivologie et formation avalanche
 - Préparation d'un trek de plusieurs jours, gestion de l'effort

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 11 mars, 8h au complexe des Oustalous

Fin du stage: Dimanche 15 mars 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 SKI ALPINISME

Perfectionnement



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, peaux, couteaux, chaussures de ski de randonnée, bâtons, Arva 475 MHz, pelle à neige, sonde, harnais, crampons, 2 mousquetons à vis, duvet grand froid.
- **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 avvertir en cas de désaccord.