



## **SKI DE RANDONNÉE - SKI DE MONTAGNE** *Stage d'initiation 2021*

Pour tous ceux ou celles qui veulent découvrir ou redécouvrir le ski loin des pistes encombrées, un cycle de formation est mis au point. Il vous permettra de vous familiariser avec le ski en toutes neiges, de découvrir le matériel le plus adapté à la randonnée et de vous initier aux techniques de sécurité.

**Ce stage nécessite une condition physique assez importante pour qu'il soit profitable. Le ski de randonnée est l'activité la plus contraignante de toutes les disciplines alpines. En vous inscrivant, vous prenez l'engagement de participer à toutes les sorties.**

### **PROGRAMME**

*Dimanche 22 novembre* : Journée de découverte des Détecteurs de Victimes d'Avalanches (pour les inscrits à cette date, **instructions par mail**)

*Mardi 1er décembre à 20 heures* au local du CAF: Présentation de l'activité et du matériel.

*Jeudi 7 janvier à 20 heures* au local CAF : Mise au point - distribution du matériel de sécurité.

*9-10 janvier* : Premières randonnées dans les Alpes suisses. Mise au point du matériel et apprentissage des techniques de base du ski de randonnée.

*23-24 janvier* : Initiation aux techniques de sécurité (Alpes suisses).

*6-7 février* : Randonnées dans les Alpes suisses ou les Vosges.

*Mardi 9 février à 20 heures* au Local CAF : Connaissance des avalanches.

*Mars (date à convenir)* : Initiation aux techniques du ski-alpinisme (Vosges ou Alpes)  
*Personnes intéressées seulement*

Une **formation Lecture de carte - Orientation** (trois soirées en salle et un samedi sur le terrain) est proposée aux stagiaires. Les dates exactes (avril-mai ou juin) paraîtront avec le programme général des activités d'été en mars 2021.

Frais pédagogiques : **40 €** - Age minimum: **18 ans**

**Le Club fournit le matériel de sécurité**

**Le matériel ski est à la charge des participants (LOCATION - ACHAT neuf ou occasion)**

**Niveau minimum à skis** : Virage avec ouverture amont en toute neige et bonne technique de la conversion vers l'aval.

**Le nombre de places est limité à 15 participants**

**Animateurs** : Dany HEUGEL - Michel HAUGER - Jacques TSCHUDI - Caroline RODA  
Etienne ALBERT

*Renseignements complémentaires et inscriptions à la permanence du jeudi*