



ski de randonnée et raquettes de montagne

2 séjours : vacances scolaires février 2009

- 1 stage d'initiation
- un séjour pratiquants autonomes et « faux-débutants »

Ouverts aux adhérents des sections montagne-escalade des clubs FSGT Ile de France.



La pratique du ski de randonnée (et de la raquette) exige :

- Une bonne condition physique (capacité à marcher au minimum 3 à 4 heures)
- Un niveau de ski correct : être capable de tourner convenablement et en sécurité dans des pentes relativement raides, dans des neiges variables (non damées). L'efficacité prime le style.
Pour la raquette pas de technique nécessaire.
- Un matériel adapté : chaussures de ski permettant la marche, peluches auto-collantes, ARVA (appareil de recherche de victimes d'avalanches), sac à dos, équipement vestimentaire adapté à la montagne en hiver

Coopalpi, la coopérative matériel des clubs G13, Roc 14, USI, prête du matériel : skis, bâtons, peaux, couteaux et ARVA, pelle, sonde.

Dans le cadre des activités inter-clubs, le ski de montagne se pratique dans un esprit d'autonomie et de responsabilité :

- Chacun participe, à égalité, à la préparation et au déroulement de la sortie.
- L'encadrement bénévole, quand il existe, est chargé de l'initiation des débutants. Ce n'est pas un guide qui serait chargé de conduire tout le monde.

Les référents, ce ne sont ni des guides, ni « gentils organisateurs ». Ce sont des pratiquants adhérents des différents clubs ayant des compétences et de l'expérience.



Grimpe 13 organise :
du 14 février au 21 février 2009 dans
 le

Queyras

un stage débutants

Ouvert à tous les adhérents des clubs/sections montagne-escalade FSGT

Hébergement :

- 1/2 pension aux Gabelous (05350 Saint Véran). 20 places maxi
<http://www.chez.com/queyras/gabelous/>
- Les vivres de courses, casses-croûtes du midi ainsi que les navettes de voitures sont en gestion commune. (coin hors sac)

Préparation :

- **réunion** le jeudi **15 janvier** 2009 au Comité FSGT 94 à 19h30 : transport, achat vivres de courses, organisation des activités. Prise de matériel si nécessaire le 6 février à 19h00.
- **Entraînement** (mise en condition) le dimanche **25 janvier** aux 25 bosses de Fontainebleau.

Coût approximatif: 340 euros.

Renseignements :

Gustave : 06 20 66 44 27 gustave.martinez@free.fr

Inscriptions :

NOM -Prénom..... CLUB.....
 Courriel.....
 Téléphone..... Voiture.....
 ARRHES (obligatoire): 100 euros, chèque à l'ordre de la FSGT 94 à remettre à Gustave ou Sylvie.
 Sinon, envoyer à Gustave MARTINEZ : 26 rue Alphonse Karr – 75019 PARIS



La section montagne-escalade de l'USI organise :
du 21 au 28 février 2009 en

Devoluy

Séjour pratiquants autonomes et « faux-débutants »
(1 semaine de pratique)

Ouvert à tous les adhérents des clubs/sections montagne-escalade FSGT
Séjour en semaine complète

Hébergement (19 places maxi) :

- Gîte les Miloux 05250 Saint Etienne en Devoluy
- Gestion commune de tous les repas

Préparation :

- **réunion** le jeudi **11 février** 2009 au Comité FSGT 94 à 19h00 : transport, achat vivres, organisation des activités, prise de matériel si nécessaire.

Le coût dépendra du nombre de participants. Hébergement 100 € (base 19 personnes) + environ 15/20 € repas + navette.

Inscriptions :

NOM -Prénom..... CLUB.....
 Courriel.....
 Téléphone..... Voiture.....
 ARRHES (obligatoire) : 100 euros, chèque à l'ordre de USI section montagne-escalade à envoyer ou remettre à :
 Jean-Louis Bonnentien : 01 42 40 33 92 – 06 86 94 68 89
 62, avenue Simon Bolivar 75019 Paris
j-louis.bonnentien@wanadoo.fr