



PRIX DU STAGE :150 € environ.

Comprenant : l'encadrement (initiateur de ski alpinisme) , le gîte en demie pension, le transport. Matériel de ski et Arva non fournis.
Le règlement (chèque à Cimes et Rocs) est à renvoyer en même temps que l'autorisation parentale, la fiche d'inscription et la photocopie de la licence en cour de validité à :

Gilles Tahon
Lieu-dit Marcoux
42700 Firminy

SKI DE MONTAGNE - STAGE DECOUVERTE

AVERTISSEMENT :

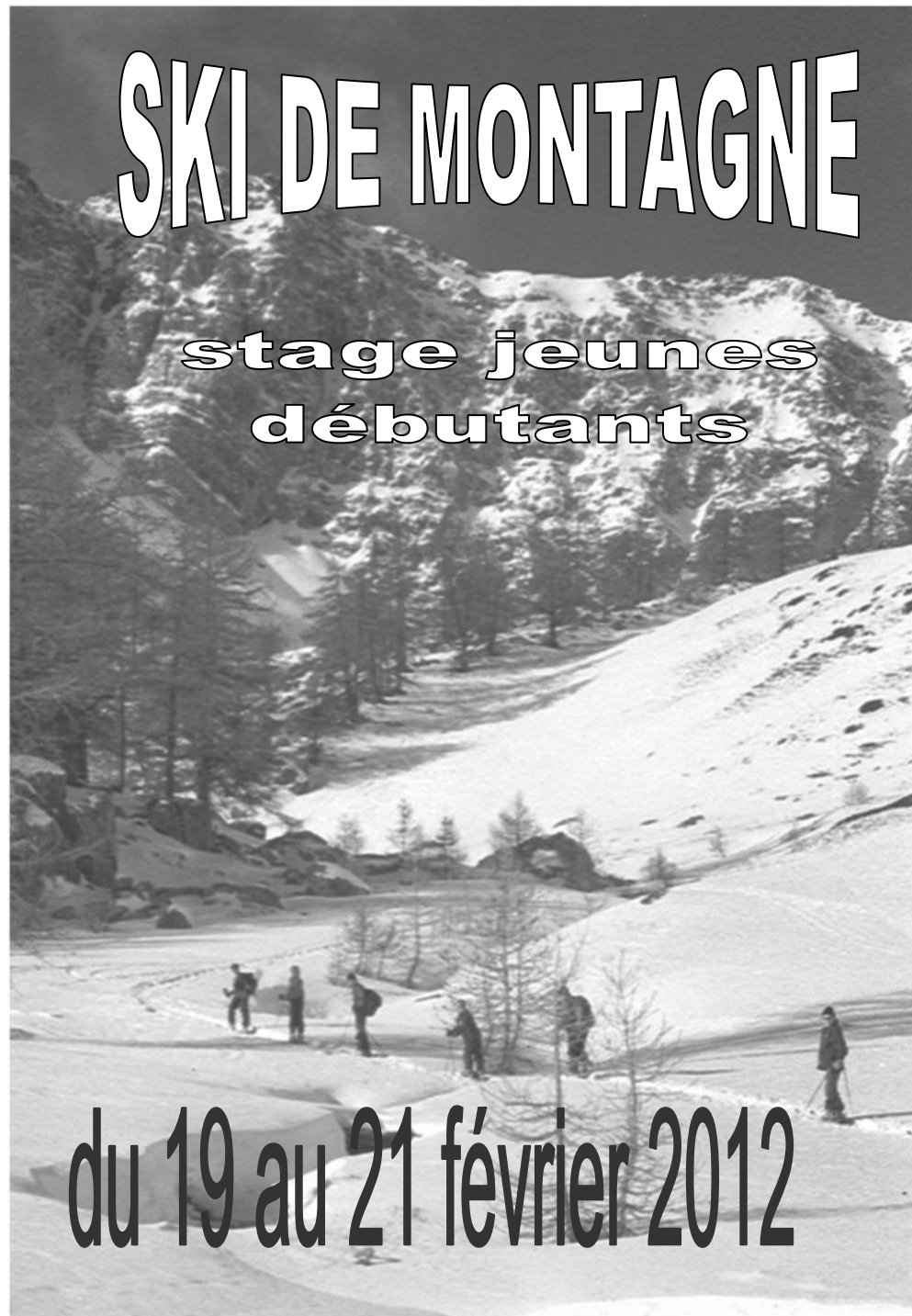
Le ski de montagne est une activité à risques, parce que la montagne est un milieu dangereux et que la pratique du ski ajoute des risques spécifiques. Même si l'activité est encadrée par un initiateur fédéral de ski-alpinisme, et qu'il s'informe au maximum des conditions du milieu dans lequel il évolue (météo, nivologie, niveau des stagiaires, matériel ...), il est important de rappeler que le risque zéro n'existe pas. Les encadrants peuvent à tout moment interrompre la randonnée s'ils considèrent que le risque est trop grand ou que le niveau d'un ou des jeunes n'est pas suffisant.

Rappel: la licence FFME couvre les frais de secours si ceux-ci doivent être engagés

SKI DE MONTAGNE

**stage jeunes
débutants**

du 19 au 21 février 2012



QUELQUES CONSEILS

1. Comment bien préparer son sac

Faire son sac est tout un art : ne rien oublier, éviter le superflu, agencer le contenu pour que le sac soit agréable à porter.

- Le sac à dos : pas trop gros, il doit pouvoir contenir le nécessaire pour la journée. Volume entre 35 et 45 litres, avec porte skis latéraux si possible.

- Une couverture de survie (toujours dans le sac)

- Une gourde d'un litre minimum

- Une petite trousse de toilette avec nécessaire, crème solaire (indice fort), papier

hygiénique... Médicaments personnels.

- Les vêtements montagne : Sous-vêtements chaud (type carline) ; 1 fourrure polaire ; 1 veste chaude avec capuche (type Goretex ou autre) ; Chaussettes de montagne ; 1 paire de gants + 1 paire de moufles (ou sur-gants) ; 1 pantalon de ski étanche (goretex ou autre) ; 1 bonnet ou cagoule + 1 casquette

- Les vêtements de rechange :

Sous-vêtement en coton, jogging, chaussettes (la « tenue de soirée » n'est pas indispensable...)

- Les vivres de course .

2. Matériel de ski

- 1 ARVA

- Ski de rando adapté à sa taille. tarifs promotionnels à EXPE

- Bâtons télescopiques

- Peaux de phoque autocollantes

- Couteaux

- Matériel de sécurité collectif prévu par l'organisation (pelles à neiges, sondes), répartition

dans les sacs.

Il est important de prendre son temps pour préparer le sac pur la journées. On doit pouvoir trouver rapidement ce qui est nécessaire (par exemple trier son matériel dans des petits sacs). Cette liste n'est qu'indicative, suivez la le mieux possible.

La randonnée à ski, sachez le, est un plaisir subtil et complexe à « déguster » sans en perdre une miette.

L'ITINERAIRE (susceptible d'être modifié par les organisateurs)

1er jour : - Départ : de Firminy (amicale) à 6h00. Petite randonnée de découverte puis installation au Gite à Lus La Croix Haute (26)

Le Rognon (1700m)- Le Boutouret (1850m) : jolie randonnée facile et courte dans un paysage très ouvert.

- Description : départ du hameau des Sciezes tout proche du col de la croix Haute. Nous prenons la piste plein nord jusqu'aux bergeries (1350m), puis le large vallon orienté Sud qui mène au *Rognon*. Pour le *Boutouret* on tire à gauche, soit tout de suite, soit au milieu du vallon pour rejoindre la crête de *Côte Belle*. Pour le Rognon, soit on suit le fond du vallon pour finir à pied, soit on rejoint la crête de droite que l'on suit jusqu'au sommet.

- Dénivellation : Boutouret 500 m, Rognon 650m. ; Difficulté : facile ; Orientation : S ; Horaire : 3heures

2ème jour : *Pointe Feuillette (1860m)* : itinéraire agréablement varié pour parvenir à un sommet bien individualisé.

- description : depuis le hameau des Amayère on suit le vallon vers l'Est. Peu avant les bergeries des Amayères, on monte à droite NE à travers un bois clairsemé (petit pont sur le ruisseau). On rejoint une piste forestière que l'on suit pour revenir à l'aplomb de l'antécime (1699m). On monte direction E jusqu'au sommet. Possibilité de poursuivre jusqu'à *la Montagne de France*.

- Dénivellation : 700 m. ; Difficulté : facile ; Orientation : O ; Horaire : 3heures

3ème jour : *Toussière (1916 m)* : son cône blanc presque parfait est une invite au ski ; impossible d'y résister

-description : depuis le hameau de la Caire, on prend la route des gorges. On longe ensuite le ruisseau par la droite puis on bifurque au Nord pour sortir de la forêt. De là on remonte les pentes douces au sud du sommet pour rejoindre l'arête et on atteint le sommet à pied.

-Dénivellation : 900 m. ; Difficulté : peu difficile ; Orientation : S et E ; Horaire : 3 h 30

- Départ de *la Jarjatte* à 16h00 ; Arrivée à Bron vers 19h30 à Firminy vers 20h30

SKI DE MONTAGNE initiation Jeunes de 13 à 18 ans

Du 19 au 21 février 2012

« autour de Lus la Croix Haute » - Dévoluy

AUTORISATION PARENTALE pour les mineurs

Mme, M.autorise mon fils,

ma fille

Adresse :

.....

Né(e) leLicence FFME N° :

A participer au stage ski de randonnée du 17 au 19 février 2012

Personne à contacter en cas de nécessité :

N° de téléphone :

Fait à Le

Signature :

INSCRIPTION

NOM :

PRENOM :

ADRESSE :

.....

.....

...

TEL :

COURRIEL :

N° LICENCE :