



COMITE REGIONAL DE SKI CEVENNES – LANGUEDOC
Maison Régionale des Sports
CS 37093
1039, rue Georges Méliès – 34967 MONTPELLIER CEDEX 2

Montpellier, le 12/12/2022

Objet : Le ski de randonnée



C'est une activité sportive qui consiste à parcourir la montagne enneigée avec des skis. A la montée, le talon est libéré, on utilise des « peaux de phoque » que l'on colle sous les skis et éventuellement des couteaux lorsque la neige est gelée.

Pour la descente on retrouve les caractéristiques du ski alpin en bloquant le talon libéré à la montée.

Cette activité est exigeante physiquement, et pour assurer sa sécurité le skieur de randonnée doit avoir une bonne connaissance de la montagne et de la neige. (Apprentissage constant avec les professionnels encadrants)

Le niveau technique en ski alpin requis pour découvrir la pratique du ski de randonnée est la classe 3, être en capacité de descendre une piste rouge non-stop en maîtrisant sa vitesse et ses trajectoires.

LE COMITE DE SKI CEVENNES/LANGUEDOC, vous propose de découvrir ou de pratiquer (ceux qui connaissent déjà la discipline) le SKI DE RANDONNEE, durant le week-end du 07 et 08 janvier 2023 dans le massif du Briançonnais ou autres lieux en fonction de l'enneigement et de la météo.

Hébergement : Gîte des Guibertes, commune du Môtetier les bains, Serre-Chevalier en pension complète. Draps et couettes fournis.

Arrivée le vendredi 06/01 pour la nuit. Prévoir votre repas.

Deux sorties prévues, le samedi et le dimanche.

Départ dimanche 08/01 après le petit déjeuner, avec un repas froid.

Matériel : Si vous ne possédez pas de matériel spécifique au ski de randonnée, le Comité de ski des Cévennes/Languedoc mettra à votre disposition un pack skis de randonnée + peaux de phoque + couteaux ainsi que le matériel de secours, DVA, pelle et sonde. Se munir d'un sac à dos d'un volume moyen environ 25/30 litres et d'un bidon d'eau. Prévoir des vêtements techniques, respirant à la montée et isolant à la descente.

Conditions générales :

- Etre en bonne condition physique.
- Etre licencié dans un club affilié à la FFS

Encadrement : Nous constituerons des petits groupes (en moyenne 6 personnes) de niveaux physiques et techniques.

- François Lacour moniteur/guide de hte montagne.
- Nicolas Brun moniteur/spécialiste ski extrême.

Coût du week-end : Pour les licenciés du Comité de ski des Cévennes/Languedoc, Hébergement en PC + pack skis rando + pack sécurité + encadrement = **130 euros** tout compris.

Pour les licenciés **hors** Comité de ski des Cévennes/Languedoc avec les même conditions, le tout compris sera **200 euros**.

Inscriptions : Par mail à : bruno.poupon@sfr.fr
peter.hesemann@gmail.com

En précisant SVP, votre Age, votre taille, votre pointure, votre niveau de ski alpin, si vous avez déjà pratiqué le ski de randonnée. Votre club, n° téléphone et adresse e-mail. **Avant le mercredi 28/12/2022.** MERCI et venez nombreux !!!

Bruno Poupon

Directeur technique ski

Région Cévennes/Languedoc

0662117423

PS : Pouvez préciser aussi si vous possédez votre propre matériel de ski de randonnée et/ou le pack de secours (DVA /pelle/sonde). Merci

