



COMITE DE SKI CEVENNES LANGUEDOC

Maison Régionale des Sports

1039, rue Georges Méliès – CS 37093 - 34967 MONTPELLIER CEDEX 2

Tél. 04 67 82 16 77 - Email : crskicl@gmail.fr

Montpellier, le 24/02/2021

Objet : Le ski de randonnée – Les 13 et 14 mars 2021



0

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

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 13 et 14 mars 2021 dans la vallée de la GUISANE secteur Aiguillette du Lauzet, Combeynot, Galibier ou autres lieux en fonction de l'enneigement et de la météo.

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

Arrivée le vendredi 12/03 pour la nuit. Prévoir votre repas.

Deux sorties prévues, le samedi et le dimanche.

Départ dimanche 14/03 après le petit déjeuner, un repas froid ou chaud est prévu après notre randonnée du dimanche.

Matériel : Si vous ne possédez pas de matériel spécifique au ski de randonnée, me contacter par mail pour faire une réservation. La réservation sera pour skis, chaussures, peaux de 35 euros/Jour.

Le comité prendra en charge la location du pack sécurité qui comprend DVA, pelle, sonde et sac à dos.

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 à la date concernée.

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.
- Moi-même.

Coût du week-end : Pour les licenciés du Comité de ski des Cévennes/Languedoc, Hébergement en PC + pack sécurité + encadrement = **101 euros** tout compris. Sans les skis de rando.

Pour les licenciés **hors** Comité de ski des Cévennes/Languedoc avec les même conditions, le tout compris sera **129 euros**.

Inscriptions : Par mail à : bruno.poupon@sfr.fr

En précisant SVP, votre Age, votre taille, 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 03/03/2021**.

Les places disponibles pour ce we sont de 18 personnes. Merci

Bruno Poupon

Directeur technique ski

Région Cévennes/Languedoc

0662117423

