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

Montpellier, le 27/11/ 2020

Objet : Le ski de randonnée

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.

Email : crskicl@gmail.com **Site : www.skicevenneslanguedoc.fr**

Cette activité est exigente 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 requit 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 19 au 20* décembre 2020 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 Mônetier les bains, Serre-Chevalier en pension complète. Draps et couettes fournis.

Arrivée le vendredi 18/12 pour la nuit. Prévoir votre repas.

Deux sorties prévues, le samedi et le dimanche.

Départ dimanche 20/12 après le petit déjeuner, un repas chaud est prévu après notre randonnée du dimanche.

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. Vous pouvez utiliser vos chaussures de ski de piste si celles-ci ne sont pas trop rigides (flex – de 120) sinon elles seront ajoutées au pack ski de randonnée. 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.

Conseil : Il vaut mieux être confortable et être bien dans ses propres chaussures de ski, que découvrir une chaussure de ski de randonnée de location du jour au lendemain.

Conditions générales :

- Etre en bonne condition physique.
- Etre licencié dans un club affilié à la FFS au 15/12/2020

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

- François Lacour moniteur/guide de hte montagne.
- Cachat Jean Paul moniteur/spécialiste rando ski.
- Nicolas Brun moniteur/spécialiste ski extrême.
- Moi-même, pour vous transmettre mon goût pour la rando.

Coût du week-end : Pour les licenciés du Comité de ski des CévennesLanguedoc, Hébergement en PC + pack skis rando + pack sécurité + encadrement = **119 euros** tout compris.

Pour les licenciés ***hors*** Comité de ski des Cévennes/Languedoc avec les même conditions, le tout compris sera **169 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 dimanche 06/12/2020***. MERCI et venez nombreux, ça va être sympa.

Bruno Poupon

Directeur technique ski

Région Cévennes/Languedoc