



## *Ski de randonnée (et raquettes)*



### **séjour : vacances scolaires d'hiver 2010**

- Séjour à destination des pratiquants autonomes et 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 sur le style.  
Pour la raquette pas de technique nécessaire.
- Un matériel adapté : chaussures de ski permettant la marche, peaux, ARVA (appareil de recherche de victimes d'avalanches), pelle, sonde, 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 à partager.

Grimpe 13 organise pour la fsgt 75 et 94 :



*du 27 février au 6 mars 2009 dans le*

**Queyras**

*Un stage débutants/autonomes*

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

**Hébergement :**

➤ **½ pension aux Gabelous (05350 Saint Véran). 18 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.

**Préparation :**

➤ **Entraînement** (mise en condition et prise de contact du groupe) le **samedi 6 février** aux 25 bosses de Fontainebleau (une autre date sera aussi proposée).

➤ **réunion obligatoire le jeudi 18 février 2010** au Comité FSGT 94 (115 avenue Maurice Thorez) à 19h30 : organisation des activités, du transport, prise de matériel si nécessaire.

**Coût approximatif: 340 euros.**

**Renseignements :**

Gustave : 06 20 66 44 27

[gustave.martinez@free.fr](mailto:gustave.martinez@free.fr)

**Inscriptions :**

NOM -Prénom..... CLUB.....

Courriel.....

Téléphone..... Voiture : oui / non.....

ARRHES (obligatoire) : 100 euros, chèque à l'ordre de la FSGT 94 à remettre à Gustave.

Sinon, envoyer à

**MARTINEZ Gustave**  
**31 rue du Charolais**  
**75012 PARIS**

**Fin des inscriptions le 5 février.**