

Activités Loisirs Montagne Samedi 23 Mars



Raquettes

Atelier de
recherche
d'Arva

Station
Les 7 Laux

Ski
de
Randonnée

Et Plus ...

Contact :
Comité Isère FSQT
04 76 54 32 33 - fsgt38@wanadoo.fr



Journée Loisirs Montagne 23 Mars 2013 – Station « Les 7 Laux »

"Organisée par le Comité FSGT 38 et son Collectif Plein Air "

Cette Journée est ouverte à tous !!!

Même si l'objectif premier de cette journée est de permettre à un maximum de familles rhônalpines de montrer que la FSGT Isère organise des activités de plein air hivernal, elle doit également nous permettre de passer un moment agréable en famille et de découvrir de nombreuses activités.

Alors n'hésitez pas à vous inscrire !!

Informations Pratiques :

Lieu :

La journée aura lieu au centre de vacances « Les Ramayes » de Praproustel dans la station « Les 7 Laux » lors des Championnats de France FSGT Ski alpin et Snowboard 2013.

Programme :

A partir de 9h30 :
Ski de Randonnée : 2 itinéraires
(Retour sur le centre vers 16h30)

A partir de 14h00 :
Raquettes
Défi « Parents Enfants »
(Retour sur le centre vers 16h30)

A partir de 16h30 :
Ateliers de Recherche d'Arva
Crazy Snowball

Et à 20h30 : Repas + Soirée Dansante





Les activités :

Attention : L'ensemble des activités nécessite une inscription au préalable (sauf Ateliers de recherche d'Arva et le Crazy snowball). De même que pour le repas et la soirée dansante où l'inscription ne sera validée qu'avec le règlement joint.

Toutes les activités sont ouvertes aux adhérents FSGT ainsi qu'aux non adhérents FSGT.

Les non adhérents, devront prendre au moment de l'inscription une licence à la journée au tarif de 2.32€

➤ Ski de Randonnée :

Départ commun au centre « Les Ramayes » avec pique-nique dans le sac à dos.

2 randonnées sont proposées :

o Randonnée N°1

Col de Bédina 1975m : randonnée accessible à tous. Elle possède un dénivelé de 625 mètres avec une cotation de 1.3. Le temps de monté est de 2h30 avec les arrêts. Il s'agit d'une ballade facile avec des pentes ne dépassant pas 20°. Possibilité en cas de mauvaises conditions de redescendre par les pistes.

o Randonnée N°2

La Combe perché de Bédina 2250m : randonnée pour les personnes ayant déjà pratiqué le ski de randonnée. Elle possède un dénivelé de 900 mètres avec une cotation de 2.1 (pente environ 25° sur 150m), le temps de monté est de 3h30 avec les arrêts.

Equipements requis : Sac à dos, anorak ou veste coupe vent + pull, bonnet, gants, lunette de soleil, gourde (chaud ou froid), pantalon de ski, sous vêtement respirant.

Les randonnées seront encadrées par nos animateurs des clubs de Plein Air .

Matériel : Matériel de ski de rando – DVA

Possibilité de location de ski de rando – Tarif : 35€ environ – à réserver au moment de l'inscription en précisant le niveau, la taille et la pointure

➤ Raquettes :

Un parcours de 2h30 maximum en passant par la prairie de l'Arc ou la colonie de l'Arc. Ce parcours est accessible à tout le monde.

Les personnes qui souhaitent participer à l'activité raquette doivent se munir de chaussure de marche en bon état.

Les randonnées seront encadrées par nos animateurs des clubs de Plein Air.

Matériel : Raquettes – Bâtons

Possibilité de location de raquettes – Tarif : 5€ – à réserver au moment de l'inscription

➤ Défi « Enfant/Parent » :

Par équipe de 2 (1 adulte + 1 enfant) chaussez vos skis et partez à la recherche des balises qui se trouvent sur le domaine de ski alpin. Soyez les plus rapide, mais ne vous perdez pas !!

Niveau 1^{ère} étoile – Le parcours peut se faire sur Pistes Bleues et Vertes ...mais aussi sur pistes rouges et noires

Matériel : Ski alpin

Possibilité de location – Tarif entre 7€ et 14€ pour les enfants en fonction de la taille des skis et entre 12 et 18€ pour les adultes en fonction du type de matériel – à réserver au moment de l'inscription

Tarif Forfait à confirmer

➤ Ateliers de Recherche d'Arva (DVA)

Par groupe de 4 personnes partez à la recherche d'Arva dans un temps limité.



➤ **Crazy Snowball : (à confirmer en fonction de la neige)**

Vous aurez 2 minutes pour constituer un maximum de boules de neige

Une fois que chaque équipe a rejoint son camp, la première manche démarre, sur l'espace de jeu balisé et parsemé d'obstacle (mur de neige, ...).

Le jeu se déroulera en plusieurs manches de quelques minutes chacune.

ATTENTION :

LES ORGANISATEURS ET ANIMATEURS SE RESERVENT LE DROIT DE MODIFIER ET/OU D'ANNULER LES ACTIVITES EN FONCTION DU NOMBRE DE PERSONNES ET DES CONDITIONS METEOROLOGIQUES.

Pour Terminer la Journée tous ensemble

Rejoignez au Centre « Les Ramayes » pour un Repas et une Soirée dansante (Soirée en commun avec les participants aux championnat de France FSGT de ski et de Snowboard)

La journée ne se termine pas une fois les activités terminées. On vous donne rendez-vous à votre centre « Les Ramayes » à partir de 20h30, afin de partager tous ensemble un repas, suivi d'une soirée dansante dans la joie et la bonne humeur.

Pour pouvoir assister au repas et à la soirée dansante, merci de bien vouloir vous inscrire et de joindre le règlement au moment de l'inscription. Toutes les personnes s'étant inscrites mais n'ayant pas joint le règlement ne pourra assister au repas et à la soirée dansante, de même que pour toutes les personnes n'ayant pas respecté le délai d'inscription.

Tarifs :

	adulte	Enfant entre 6 et 11 ans	Enfant entre 3 et 5 ans	Enfant – 3 ans
Repas + Soirée dansante	18€	10€	6€50	Gratuit

Modalités d'inscription :

Pour l'inscription :

Toutes les inscriptions se font auprès de la FSGT – accompagné du Règlement à l'ordre de la FSGT **Avant le 10 mars 2013**

ATTENTION : Pour toutes les personnes participantes à la journée loisirs montagne, des photos seront prises le samedi.

Concernant le droit à l'image, toute personne inscrite donne l'autorisation d'être photographiée.



**Journée Loisirs Montagne
23 Mars 2013 – Station « Les 7 Laux »**

FICHE D'INSCRIPTION

**A retourner
avant le 10 Mars au Comité de l'Isère**

CLUB : _____

Responsable du club : _____

Email : _____ **Téléphone :** _____

Activités Ski de Randonnée							
Nom Prénom	N° de Licence	Randonnée N°1	Randonnée N°2	Location Matériel Oui / Non	Niveau	Taille	Pointure

Nombre de Personne non licenciées : X 2.32 € =

Location de Matériel : X 35 € =

TOTAL N°1 =

Activités Ski Raquettes		
Nom Prénom	N° de Licence	Location Matériel Oui / Non

Nombre de Personne non licenciées : X 2.32 € =

Location de Matériel : X 5 € =

TOTAL N°2 =

Activités « Défi Enfants/Parents »									
Equipes					Type de matériel (adulte)				
Nom Prénom	Date de Naissance	N° de Licence	Niveau	Location Matériel Oui / Non	PB	PR	PN	Taille	Pointure

Matériel Adultes Journée :

PB = Pack Bleu = Ski + chaussures = 12.80 €

PR = Pack Rouge = Ski + chaussures = 14.70 €

PN = Pack Noir = Ski + chaussures = 17.80 €

Matériel Enfant Journée :

Pack Ski 80-120 + chaussures = 7.30 €

Pack Ski >120 + chaussures = 9.50 €

Nombre de Personne non licenciées : X 2.32 € =

Location de Matériel : X 7.30 € =

..... X 9.50 € =

..... X12.80 € =

..... X14.70 € =

..... X17.80 € =

TOTAL N°3 =

REPAS – SOIREE DANSANTE				
Nom Prénom	adulte	Enfant entre 6 et 11 ans	Enfant entre 3 et 5 ans	Enfant – 3 ans
	18€	10€	6€50	Gratuit

Repas : X 18 € =

..... X 10 € =

..... X6.50€ =

TOTAL N°4 =
Chèque à l'ordre de la FSGT

Aucune inscription sans règlement ne sera acceptée.

Signature :

***TOTAL GENERAL =**