



Ski de randonnée : séjour de perfectionnement

Du 2 au 9 mars 2013

Massif de Belledonne

Le collectif « Sports de nature FSGT » organise un séjour de perfectionnement au ski de randonnée dans le cadre de la formation d'initiateurs de ski de randonnée FSGT.

Il a pour objectif d'aider les skieurs ayant déjà pratiqué la randonnée à :



- Renforcer l'autonomie ;
- Actualiser les règles de sécurité en montagne ;
- Manipuler le matériel spécifique (Déecteur de Victime d'Avalanches) ;
- Fournir des informations sur la nivologie, la cartographie et l'orientation ;
- Se constituer une liste de courses.

Pour participer à ce séjour, il faut :

- Être titulaire d'une licence FSGT ;
- Maîtriser le ski hors piste
- Justifier d'une pratique du ski de randonnée sur au moins deux saisons.

Renseignements pratiques

- Dates

du samedi 2 mars, 19 h au samedi 9 mars 2013, 10 h

- Lieu

Massif de Belledonne. Gîte L'essentiel Fond de France - 38580 La Ferrière

Tél: 04 76 08 10 08 – 06 77 68 36 70

<http://www.gitelessentiel.com>

- Participants

Candidats « initiateurs »

Candidats « perfectionnement »

Débutants

- Encadrement

Romain Luksenberg (guide de haute montagne), Fernando Pintado (initiateur ski de randonnée FSGT, Vertical 12), Daniel Dupuis (initiateur ski de randonnée FSGT, Association Belledonne Sports Nature)

- Matériel

Équipement de ski de randonnée (skis, peluches, couteaux, bâtons, DVA) en bon état.
Vêtements adaptés.

- Cartes et topos utiles

IGN 1/25000 TOP 25

- 3335ET Le Bourg d'Oisans l'Alpe d'Huez, Grandes Rousses, Sept Laux
- 3433OT Allevard, Belledonne Nord
- Topo neige Belledonne de Volodia Shahshahani

Sur le net : <http://www.skitour.fr/> <http://www.camptocamp.org/> <http://www.bivouak.net>

- Coût du séjour

360 €

Hébergement (chambres de 4 à 5 personnes avec sanitaire privatif) en pension complète (pique-nique le midi), frais de covoiturage sur place, participation aux éventuelles nuitées en refuge.

Transport jusqu'au lieu du stage non compris.

- Inscriptions

Bulletin ci-dessous à retourner, accompagné d'un chèque de 1 00 € d'arrhes à l'ordre de la FSGT à :

Fernando Pintado
36, rue Montgallet – 75012 Paris

- Renseignements

Daniel Dupuis : daniel@ddupuis.info - Tél.: 04 79 65 38 62

Fernando Pintado : fpintado@free.fr – Tél. : 06 76 99 77 19

Bulletin d'inscription séjour perfectionnement

A retourner à :

Fernando Pintado
36, rue Montgallet – 75012 Paris
accompagné d'un chèque de 100 € d'arrhes à l'ordre de la FSGT

Ce formulaire peut se remplir par ordinateur

Nom : **Prénom :**

Adresse :

Code postal : **Ville :**

Tél. fixe : **Tél. mobile :**

Courriel :

Club :

Coordonnées du club :

Depuis quelle année pratiques-tu le ski de randonnée ? :

Quelques courses réalisées :