



La section montagne-escalade de l'USI organise :

du 10 au 17 mars 2012

Haute Ubaye Ski de rando

Séjour pratiquants autonomes et débutants

Ouvert aux adhérents des clubs montagne-escalade FSGT + 18 ans

Hébergement :

- Gîte à Fouillouse – Haute Ubaye – **18 places en 1/2 pension**, casse-croûte du midi, vivres de courses, frais de navettes de voitures en coopérative. Covoiturage possible (base de remboursement associatif). <http://www.gitelesgranges.com>

Encadrement des débutants :

- Les initiateurs et les skieurs expérimentés encadrent à tour de rôle les débutants. (le nombre de débutants est limité)

Préparation :

- Réunion le mercredi 15 février 2012 au Comité FSGT 94 à 19h00 : transport, achat vivres, organisation des activités.
- Prise de matériel prévu le mercredi 7 mars 2012.

Coût approximatif : 280 euros

Inscriptions et renseignements :

NOM -Prénom..... CLUB.....
Courriel.....
Téléphone..... Voiture.....

ARRHES (obligatoire) : 100 euros, chèque à l'ordre de USI section montagne-escalade à envoyer ou remettre à : Jean-Louis Bonnentien
62, avenue Simon Bolivar 75019 Paris

j-louis.bonnentien@wanadoo.fr - 01 42 40 33 92 – 06 86 94 68 89

La pratique du ski de randonnée exige :

- Une bonne condition physique (capacité à marcher au minimum 3 à 4 heures à la montée)
- 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 le style.
- Un matériel adapté : chaussures de ski permettant la marche, peluches autocollantes, ARVA (appareil de recherche de victimes d'avalanches), sac à dos, équipement vestimentaire adapté à la montagne hivernale.

La coopérative FSGT de matériel de montagne prête aux débutants: skis, bâtons, peaux, couteaux et ARVA, pelle, sonde.

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, quant 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 des « gentils organisateurs ». Ce sont des pratiquants adhérents des différents clubs ayant des compétences et de l'expérience.
- Les débutants : des skieurs n'ayant jamais pratiqué le ski de rando, ou une pratique très réduite.

Autonomes : ce n'est pas forcément de forts skieurs ou des formules 1 à la montée mais des pratiquants capables de décider et de conduire leurs courses.