



STAGE MONTAGNE 2020

Ski alpinisme

18/19 JANVIER 2020

DESCRIPTION DU STAGE

Deux journées en ski de randonnée avec un Guide de Haute Montagne pour s'initier ou se perfectionner à la pratique du ski de randonnée, se familiariser avec le matériel, faire le point sur les fondamentaux du déplacement hivernal en montagne et du risque avalanche, et développer ses compétences pour la préparation de sortie en autonomie.

DATES

Départ : Samedi 18 Janvier. RDV Cave coop de Nébien 6h.

Samedi 18 et Dimanche 19 Janvier 2020

Retour : Dimanche 19 Janvier, vers 20h.

** Transport à la charge des participants (vive le co-voiturage !)*

PUBLIC CIBLE / PRE-REQUIS

Majeurs + licenciés FFME + adhérent Escalagou. Découverte / Initiation.

Pré-requis : Autonome ski de piste + Bonne condition physique

Débutant ski de randonnée accepté. 8 participants max.

LOCALISATION

Hautes-Alpes, lieu exact selon conditions météorologiques

HEBERGEMENT/REPAS

Gîte, Refuge ou Cabane en demi-pension (inclus dans le prix du stage). Repas du midi tiré du sac.

EQUIPEMENT (à la charge de chacun)

- Matériel individuel : DVA (ARVA) avec piles, Pelle à neige, sonde, couverture de survie, lunettes, masque de ski, Crème solaire, papier toilette et sac poubelle.
- Vêtements : Sous-vêtement 1ere couche x2, 2eme couche thermique (polaire), Veste de montagne, Doudoune, Collant, Pantalon de ski, Gants, Bonnet, Chaussettes chaudes.
- Matériel de ski : Sac à dos 30/40L permettant d'attacher les skis, Skis+bâtons, Peaux de phoques+couteaux, Chaussures de ski de rando.
- Matériel technique : Piolet, Crampons, Baudrier, 2 mousquetons à vis, Ficellou, Sangle 120cm, Casque.
- Divers : Vivres de courses (midi, barre céréales), Thermos, Duvet, Bougie, Popote, Lampe frontale.

TARIF

Tarif adhérent Escalagou : 180 €

ENCADREMENT : Jade ZAOUIT (Guide), 06 64 16 44 15

INSCRIPTIONS : Jean-Baptiste BEIS (Secrétariat Escalagou), 06 65 06 77 66

INFOS, INSCRIPTIONS ET CONDITIONS DE VENTE :

escalagou@gmail.com / www.escalagou.fr