



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

SKI DE FOND

SKATING - ALTERNATIF – RANDONNEE NORDIQUE

Saison 2018_2019

Contact : skidefond@gemsa.fr



Saison 2018-2019 :
Le programme des sorties ski de fond
organisées par GEMSA avec les cadres de GEMSA.

Le ski de fond au GEMSA se développe pour le bonheur de ses adhérents !

Au programme nous aurons des sorties à la demi-journée, à la journée, le week-end soit proche de Grenoble soit un peu plus loin dans les massifs alentour. Et pourquoi pas des participations à des courses populaires.

Pour celles et ceux qui voudraient découvrir ou progresser, un cycle de cours est prévu en janvier-février. Ces cours s'adressent à tous, du débutant au confirmé. Ils seront encadrés par des moniteurs ESF.

Les cours de skating : les inscriptions sont ouvertes (voir les détails page suivante)

Les cours auront lieu à Corrençon le samedi matin de 9h30 à 11h30, à partir du 5/01/2019.

Programme des sorties (hors cours skating)

Le programme est indicatif. Il vous donne un aperçu des sorties qui pourraient être organisées cet hiver.

Présentation :

Le ski de fond regroupe plusieurs disciplines dont le skating, l'alternatif, la randonnée nordique. Vous pourrez ainsi parcourir des km à votre rythme soit tranquillement pour avoir le temps d'observer les paysages et la nature, soit plus sportivement tout en profitant de la nature quand même, sur des pistes ou dans des grands espaces non tracés pour la randonnée.

Organisation :

Des sorties à la demi-journée, à la journée, le week-end soit proche de Grenoble soit un peu plus loin dans les massifs alentour.

Des participations à des courses populaires.

Des cours d'initiation et progression pour tous, du débutant au confirmé, encadrés par des moniteurs ESF.

Contact : skidefond@gemsa.fr.

Equipement individuel :

A charge des participants :

- Matériel technique : ski, chaussures, bâtons adaptés à la technique de ski pratiquée
- Vêtements adaptés à la technique de ski pratiquée
- Bonnet, gants, lunette et crème solaire.
- DVA, pelle et sonde obligatoires pour la randonnée nordique
- Eau et vivres en fonction de la sortie

Transport :

Il est assuré par véhicules personnels. Les frais sont partagés sur la base de 0,30 €/km.

Programme Ski de fond (indicatif)

| Date | Description | Région | Niveau | Responsable |
|---|--|----------------------|-----------|------------------------------|
| Des sorties ½ journée ou journée ou soirée | | | | |
| dimanche | skating (+ alternatif possible) à la ½ journée le matin ou journée à La Féclaz ou Les Saisies | Bauges - Beaufortain | A définir | Patricia Pidancier |
| samedi ou dimanche | skating à la ½ journée ou journée lieu à définir | A définir | A définir | Thierry Brunel |
| jeudi ou vendredi | alternatif à la ½ journée au Plateau de Gève | Vercors | A définir | Claude Reverdy |
| samedi ou dimanche ou en semaine | skating à la ½ journée le matin. Plusieurs destinations possibles : Plateau de la Molière, La Royale, Les Allières Col du Barrioz, Autrans, Méaudre/Les Narces Val de Lans | Vercors - Belledonne | A définir | Hélène Guichard |
| en semaine | skating nocturne à la frontale. Plusieurs destinations possibles : Col de Porte, Val de Lans Gresse, | Vercors - Chartreuse | A définir | Hélène Guichard |
| Des sorties type course populaire | | | | |
| A définir | skating type course avec dossard | Vercors | A définir | Hélène Guichard |
| Des sorties sur 2 jours de week-end | | | | |
| en février ou mars 2019 | week-end skating (+ alternatif possible) à Bessans | Haute Maurienne | A définir | Patricia Pidancier |
| A définir | week-end ski alternatif Destination possible Le Revard ou Les Saisies | Bauges - Beaufortain | A définir | Claude Reverdy |
| Des sorties randonnée nordique | | | | |
| Week-end de Pâques 2019 | randonnée nordique sur 4 jours | Queyras | A définir | Claude Reverdy + autre cadre |



Grenoble Escalade
Montagne Ski Alpinisme
www.gemsa.fr

SKI DE FOND

SKATING - ALTERNATIF – RANDONNÉE NORDIQUE

Saison 2018_2019

Contact : skidefond@gemsa.fr



Contact : skidefond@gemsa.fr.

Les cours de skating : les inscriptions sont ouvertes

Les cours de skating sont encadrés par des moniteurs ESF : Deux formules sont proposées :

- **Formule 1** : 5 séances pour progresser pendant la saison – pour tous
- **Formule 2** : 1 séance de remise à niveau - pour les confirmés

Les cours auront lieu à Corrençon le samedi matin de 9h30 à 11h30 :

- **Formule 1** : 5 samedis consécutifs, à partir du 5 janvier. Le prix, pour l'ensemble des cours, est de 47 euros par personne (hors forfait et location, possible sur place). 4 groupes de 10 personnes max, de niveaux différents: débutant, intermédiaire 1, intermédiaire 2, confirmé.
- **Formule 2** : 1 samedi, le 12 janvier. Le prix, pour ce cours, est de 18,80 euros par personne (hors forfait et location). 1 groupe de 5 personnes max sera formé, de niveau confirmé. Si plus d'inscrits que de places, une liste d'attente sera ouverte et si possible un autre groupe sera formé pour le 19 janvier.

Pour agrémenter ce cycle de cours, un resto sera organisé à l'issue d'une des séances, des infos seront fournies en temps voulu.

Un covoiturage sera organisé.

Pour s'inscrire :

- Il faut être adhérent au club GEMSA.
- Envoyer votre demande d'inscription par mail à l'adresse patricia.pidancier@orange.fr ou à l'adresse skidefond@gemsa.fr en indiquant :
 - Nom, prénom, adresse postale, adresse mail, n° portable, n° de fixe (si vous n'avez pas de portable)
 - des précisions sur votre niveau de skating : nombre d'années de pratique, nombre de sorties par an, avez-vous déjà pris des cours et combien
 - la formule souhaitée

Les inscriptions seront prises dans l'ordre d'arrivée. Lorsque vous aurez reçu une confirmation de votre inscription vous pourrez procéder au règlement du montant total des cours : par virement bancaire ou par règlement CB sur Helloasso via le site gemsa.fr ou par chèque. Dans tous les cas bien préciser l'objet du règlement.

- Une liste d'attente sera ouverte si trop d'inscrits. Il arrive qu'il y ait des désistements pour le cycle complet. De plus, dans la mesure du possible, les personnes sur liste d'attente peuvent également profiter ponctuellement d'une absence à un cours (le cours sera alors remboursé à la personne absente).

Clôture des inscriptions le 30 Novembre 2018. Au-delà vous serez sur liste d'attente. Alors ne tardez pas.

Si vous avez des questions (adhésion, inscription) ou des hésitations, appelez Patricia au 06.72.85.82.37 ou envoyez un mail patricia.pidancier@orange.fr

[Haut du document](#)