



## SKI DE MONTAGNE

### FICHE TECHNIQUE 2018-2019

Stage niveau 1 : **Technique ski toute neige**  
Dimanche 20 janvier et Dimanche 17 mars 2019

#### 1 CARACTERISTIQUES

- Intitulé de l'action "Technique ski toute neige".
- Club organisateur GEMSA.
- Dates du stage Dimanche 20 janvier 2019 et Dimanche 17 mars 2019
- Lieu Jour1 : les 7 Laux ou autre station autour de Grenoble – Jour 2 : Ski hors piste à définir.
- Cadre responsable stage C Jezequel, cjezequel@yahoo.fr
- Cadres techniques C Jezequel / B Mifsud.

#### 2 OBJECTIFS ET PROGRAMME DU STAGE

Ce stage s'adresse aux pratiquants de ski alpinisme désirant progresser en matière de ski en toute neige.

##### Programme :

- Jour 1 : Reprise des bases du ski alpin sur piste et recherche de sa position d'équilibre avec différents rayons de courbure et sur terrains variés. Adaptation de la technique du ski alpin au ski toute neige.
- Jour 2 : Mise en application et progression individualisée en hors piste.

#### 3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Il faut être adhérent au club GEMSA.

- Inscriptions à la permanence le jeudi auprès du responsable administratif ou auprès de [skirando@gemsa.fr](mailto:skirando@gemsa.fr), dès mi-octobre.
- Age : plus de 18 ans.
- Effectif : 8 mini ; 10 maxi.
- Date limite des inscriptions : jeudi 17 Janvier 2019.
- **Contribution financière par stagiaire de 90 €** à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA. Elle couvre :
  - Les forfaits pour deux jours de ski alpin
  - L'extension de l'assurance FFME pour la pratique du ski alpin
  - Il reste à la charge des stagiaires le covoiturage.

#### 4 DETAILS DE L'ORGANISATION

- Sur le terrain, apporter :
  - Tout l'équipement du skieur randonneur ou le matériel de ski alpin
  - "casse-croûte" midi.
  - DVA, pelle, sonde.