



Grenoble Escalade  
Montagne Ski Alpinisme  
[www.gemsa.fr](http://www.gemsa.fr)

## SKI DE MONTAGNE

### FICHE TECHNIQUE 2022-2023

Stage niveau 1 : **Technique ski toute neige**  
Week-End du 14/15 janvier 2023

#### 1 CARACTERISTIQUES

- Intitulé de l'action "Technique ski toute neige".
- Club organisateur GEMSA.
- Dates du stage Week-end du 14/15 janvier 2023.
- Lieu : Chamonix / Les Grands Montets -
- Hébergement : Nuitées des vendredi et samedi, en 1/2 pension au gîte Mermoud à Vallorcine.
- Cadres responsables stage B Mifsud & B.Perry

#### 2 OBJECTIFS ET PROGRAMME DU STAGE

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

Prérequis : Être à l'aise sur piste noire et motivé pour progresser en toutes neiges toutes conditions.

##### Programme :

- Vendredi 13/01 : Départ entre 16h et 18h max de Grenoble (horaire à préciser pour arriver au plus tôt au gîte)
- Samedi 14/01 : Reprise des bases du ski alpin sur piste. Adaptation de la technique du ski alpin au ski toute neige.
- Dimanche 15 /01 : Mise en application et progression individualisée en hors piste.

#### 3 INSCRIPTIONS ET CONTRIBUTION FINANCIERE

Il faut être adhérent au club GEMSA.

- Soirée d'information le 1er décembre à la permanence à 18h30, ainsi qu'à l'AG le 24/11 .
- Inscriptions après avoir assisté aux réunions d'info (pas d'inscription via kansas) ou échange avec le cadre responsable. Date limite d'inscription, le 8 décembre à la permanence. Inscriptions prises en compte avec paiement uniquement, désistement impossible ou si liste d'attente.
- **Contribution financière par stagiaire de 180 €** à régler à l'inscription, par chèque libellé à l'ordre de GEMSA. Elle couvre :
  - Les forfaits pour deux jours de ski alpin.
  - Le gîte 2 nuitées en 1/2 pension.
  - Le transport (covoiturage)

#### 4 DETAILS DE L'ORGANISATION

- Sur le terrain, apporter :
  - **Ski de piste/alpin fortement recommandé**
  - "casse-croûte" midi.
  - DVA, pelle, sonde + **Casque**
- Nombre de stagiaires :10 personnes