SKI NORDIQUE
Saison 2017-2018

Ski de fond aux Saisies (Beaufortain)

17 – 18 mars 2018

Responsable du car : Isabelle Real (06 58 82 51 54)

ANIMATEURS :

Classique niveau 1 (18-F35) avec Bruno Alix
Skating niveau 1 (18-F36) avec Cécile Rouanes
Skating niveau 2 (18-F37) avec Isabelle Real
Initiation télémark (18-F38) avec Dany Pinard
Ski libre (18-F39) avec coordinateur

Vous pouvez prendre contact avec eux via le "kifaikoi" sur le site web. Pour la définition des niveaux, se reporter au site Web.

RENDEZ-VOUS : Porte d'Orléans, près du monument Leclerc, à 21h00 le vendredi 16 mars.

VOYAGE : Transport en autocar couchettes (Autocars Chaumont)
Départ le vendredi 16 mars à 21h30 précises.
Retour le lundi 19 mars au matin pour les premiers métros (5h30 environ).

PROGRAMME :

A 1650 m d'altitude, le Col des Saisies constitue un passage entre la vallée du Beaufortain et le Val d'Arly**,** mais aussi un trait d'union entre les départements de la Savoie et de la Haute Savoie. Face au Mont Blanc, le panorama depuis la station et les pistes de ski est grandiose.

Le domaine des Saisies et ses 136 km de pistes de classique et de skating est mondialement connu depuis les Jeux Olympiques d'hiver d'Albertville en 1992 pour avoir accueilli toutes les épreuves de ski nordique.

Ski encadré (sauf pour le groupe « ski libre »), avec changement de groupe possible en cours de week-end, sauf pour le télémark. En principe, chaque jour, technique le matin et balade l'après-midi, avec mise en pratique.

Le télémark est un geste élégant de virage en descente qui nous vient de Scandinavie. C'est une technique intéressante, bien que non indispensable, pour évoluer en Ski de Randonnée Nordique car elle apportera de l'aisance en terrain avec du relief, et sera une voie nouvelle de glisse ludique pour agrémenter les sorties !

La découverte proposée va permettre d'aborder sur pistes alpines faciles les gestes de base avec un matériel spécifique proche de celui du ski alpin, afin de faciliter l'apprentissage.

Prérequis pour un(e) fondeur (se) : freiner et tourner en chasse neige – virage élémentaire type stem permettant de tourner et s'arrêter. Il n'est pas indispensable d'avoir pratiqué le ski alpin, bien que cette pratique soit évidemment favorable.

Hébergement en demi-pension au chalet Les Pieux à Crest-Voland. Les draps sont fournis, mais pas les serviettes de toilette. Le car nous emmènera au départ des pistes et viendra nous y rechercher.

Pensez à apporter les pique-niques du samedi et du dimanche midi.

ÉQUIPEMENT :

Il est conseillé d'avoir son matériel, **mais il sera possible d'en louer sur place**.
Equipement complet de ski de fond : bonnet, gants, lunettes, coupe-vent, sous-vêtements chauds et petit sac à dos.
Pour le car couchettes nous vous conseillons un petit duvet.

PARTICIPATION AUX FRAIS :

- **Ski de fond : 205 € tout compris** (hors location de matériel).
- **Télémark : 235 € tout compris** (hors location de matériel).

Attention : pour ce week-end, le forfait est inclus.
En restituant la carte en fin de week-end, vous récupérerez 2€.
Si vous ne souhaitez pas de forfait, merci de prévenir le secrétariat qui vous remboursera (pas de réciprocité avec les autres massifs).

Sont également inclus la nuitée du samedi au dimanche ainsi que les petits déjeuners et les dîners du samedi et du dimanche.
Pour favoriser l'accès des **jeunes** dans les activités de montagne nous proposons un tarif jeunes sur cette sortie à **165 € en ski de fond et 195 € en télémark**.

INSCRIPTION :

En ligne ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture.
Vous devez être membre du Club Alpin d'Ile-de-France ou du CIHM (maximum deux sorties par an pour les adhérents du CAF-CIHM et inscription par courrier ou sur place avec présentation de la carte CIHM-CAF). Seules les sorties « découverte » sont accessibles aux non adhérents en souscrivant une carte découverte pour les 2 jours d'activité, auprès du secrétariat du Club (10 €).

ANNULATION :

Vous pouvez souscrire une assurance annulation lors de votre inscription qui vous couvre au cas où vous seriez obligé d'annuler votre sortie. Voir lors de l'inscription ainsi que les conditions de remboursement et les motifs couverts. Franchise de 30 €.

INFO NEIGE :

En cas de manque de neige, nous ne pourrons sans doute pas annuler la sortie, les engagements financiers étant trop importants. Vous pourrez alors pratiquer sur place, librement, une activité alternative : randonnée pédestre, raquettes à neige, vélo, marche nordique ou autre.