

OUVERT A TOUS LES MEMBRES DE LA  
FFCAM

<b>3 jours JANVIER</b> Fin Semaine 4 WE du Jeudi 23 soir au Dimanche 26 soir <b>LES 2 ALPES 38</b> Vallons de la Meije, Auris Alpe d'Huez, Vaujany  <i>Plus de poudre *</i>
<b>Tendance tonique</b>

Depuis 2018

<b>5 jours FEVRIER</b> Semaine 6 du Dimanche 2 soir au Vendredi 7 soir <b>SEEZ 73 (Bourg St Maurice)</b> <b>Multistations</b> , navettes incluses Les Arcs, La Rosière, La Plagne, Sainte Foy, Tignes, Val d'Isère <i>Plus de poudre *</i>
<b>Tendance sportive</b>

**NOUVEAUTE 2020**

<b>5 jours MARS</b> Semaine 11 du Dimanche 8 soir au Vendredi 13 soir <b>TIGNES 73</b> Val d'Isère  <i>Plus de soleil *</i>
<b>Plusieurs niveaux</b>

Depuis 2009

\* Selon statistiques

Perfectionnement toutes neiges avec remontées mécaniques, encadrement par Guides H M du bureau des guides de TIGNES (tous membres du CAF) et des 2 ALPES.

## DESCRIPTIF

Ces stages s'adressent à des skieuses/skieurs de piste et de rando, qui veulent améliorer leurs compétences sur toutes les neiges hors-pistes sous la conduite d'un guide qui conseille et invite à corriger les défauts. Les remontées mécaniques permettent de passer un maximum d'heures en descente.

En MARS à TIGNES, le 3ème groupe aura un/e monit/eur/rice pour réviser les fondamentaux du ski en hors-piste.

**Niveau obligé** : Bon tonus physique, aisance sur toutes **pistes noires**, volonté d'aller dans la neige profonde et dans la pente, maîtrise de son équipement. Respect des consignes de sécurité. Capacité à progresser : dénivelé + 300m avec peaux en 1h. Convivialité et bonne humeur.

**Équipement** : Skis typés free-ride/rando (un peu larges) avec fixations rando, peaux, crampons à neige (couteaux), souhaités pour atteindre 2 ou 3 spots suivant enneigement et conditions. Tenue 4 couches, petit sac à dos, masques yeux et visage, thermos, DVA (ARVA) pelle, sonde. Les guides, aimables et vigilants peuvent prêter des DVA, pelle, sonde, harnais. Vous pouvez louer des skis adaptés à proximité.

**Coût** : JANVIER/2 ALPES : 600 € - FEVRIER/SEEZ : 990 € - MARS/ TIGNES : 930 €

Pour ½ pension + remontées mécaniques + guides.

Reste à la charge des participants : covoiturage, parking, consommations, restaurant d'altitude si mauvais temps, assurances individuelles, faux frais... Pique-nique (superette à proximité). Assurance annulation séjour + RM (hors guide) incluse pour TIGNES uniquement. Pour SEEZ : trajet navette inclus.

**Programme** : 1 guide ou monit/eur/rice hors-piste pour 6 personnes (7 exceptionnel)

JANVIER/2 Alpes : 3 groupes - FEVRIER/SEEZ : 3 groupes - MARS/TIGNES : 3 groupes de niveaux différents.

## Hébergements :

<b>LES 2 ALPES 38860</b> Hotel La Belle Etoile 111 Avenue de la Muzelle. Bien situé. Chambres de 3. Collation, Sauna, Jacuzzi, Salle de sport., Bar, Spécialités italiennes, Hors vins
---

<b>SEEZ 73700</b> Auberge du Val Joli 2 rue des pierres blanches. Chambres mixtes de 6 lits superposés. Confort récent. Bourg St Maurice 3 km. Collation, Hors vins.
--

<b>TIGNES 73320</b> Lodge des Almes (TIGNES LE LAC) Bât CAF géré par Cap Vacances (entrée station) à D. Face arrêt de cars. Confort, nourriture + Ambiance d'une petite structure. Collation retour ski. Piscine à la maison de Tignes. Assurance annulation incluse (Sauf guide)
---

### Pour vous inscrire :

Demandez le bulletin d'inscription à : CASTAN Jean Paul 13 av. Lou-castelet MONTFAVET 84140 AVIGNON

Tél : 04 90 31 03 16 – 06 29 97 79 16 – 06 48 47 13 73 Heures repas

Renvoyez-le : complété, signé avec les 2 chèques à l'adresse ci-dessus + Photocopie Carte FFCAM 2019-2020

Entourez la date choisie : JANVIER, FEVRIER ou MARS. (1 Bulletin d'inscription par stage et par personne)