

Traces d'avenir

PROGRAMME ADULTES

2023/24

ESCALADE

SKI DE RANDO

MONTAGNE



Année 2022/2023

RENCONTRE AVEC LA MONTAGNE

- S'engager ensemble, devenir autonome et réaliser
- co construire un programme interactif dans la bonne humeur et la convivialité
- S'entraider, coopérer et apprendre les uns des autres
- Finaliser son expérience en un projet de réalisation

Un temps pour vivre ensemble la montagne

s'entraider , coopérer et réaliser

La possibilité , cette année de vivre des temps montagnes sous la forme de cycles d'apprentissage et de découverte sur 6 journées consécutives . En escalade falaise à l'automne , en ski de randonnée cet hiver et en escalade/montagne ce printemps .

Un engagement souple à la séance avec le souhait formulé de suivre le cycle dans sa globalité si possible..

- la proposition est répartie sur 3 trimestres avec :

Pour l'escalade :

- 6 jeudis de septembre à novembre
- 6 jeudis au printemps d'avril à Juin

Pour le ski de randonnée :

- 6 jeudis de janvier à février et un raid à skis pour le groupe ski-alpinisme (groupe 1)
- 4 mardis pour le groupe découverte et exploration et un stage de 2 jours dans un massif alpin (groupe 2)

- L'inscription est possible au trimestre en fonction des centres d'intérêts ou à l'année

L'encadrement est assuré par Frédéric Viret , guide de haute montagne.



Organisation et déroulement:

Premier cycle : Escalade en falaise , progression technique et tout pour être à l'aise en tête. L'intention est de proposer un chemin vers l'autonomie en escalade . On s'adapte au niveau de chacun, du débutant en site naturel à celui qui a de l'expérience. On apprend ensemble en abordant les principes d'action et de sécurité dans une ambiance de partage et conviviale

Les dates :

Jeudi 21 septembre / 5,12,19 octobre / jeudi 2 et 9 novembre 2023

Deuxième cycle : Ski de randonnée alpine

Groupe 1: Un cycle construit pour évoluer dans cette pratique hivernale en ski de rando alpine. Acquérir les bases techniques de l'autonomie, (cartographie ,la conduite d'itinéraire, tracer sécuriser un passage) . Tout cela, en réalisant de belles traces dans la poudreuse.... l'occasion aussi de s'améliorer en ski toute neige .
pré requis : Etre à l'aise sur piste rouge /noir et en toute neige

**Les dates groupe 1: 4, 11, 18 janvier / 1,8 et 15 février
raid à skis en Vanoise le 7,8 et 9 mars 2024**

Groupe 2: un cycle construit pour explorer et apprendre tout en profitant pleinement de randonnées accessibles
pré- requis : être à l'aise sur piste rouge

**les dates groupe 2: 9 ,18 et 23 janvier ,4 février
Stage dans le Dévoluy le 23 et 24 février 2024**



Troisième cycle:

Escalade en terrain d'aventure .

Un chemin pour s'initier à l'escalade dans des voies de plusieurs longueurs, apprendre à poser des coinces et parcourir des itinéraires non aseptisés **Les dates: jeudi**

2,16,23 et 30 mai / 6 et 13 juin

L'ensemble des séances sont encadrées par un guide de haute montagne ,

Les horaires : de 9 à 16 heures. pour l'escalade et de 8h30 à 16 heures 30 pour le ski de rando

Renseignements et inscriptions auprès de Frédéric Viret :0633627215 ou frederic.viret@orange.fr

on sera présent au forum des associations le 9 septembre à die

Fiche d'inscription traces d'avenir : adhésion 20 euros +

● **Module Automne : 6 jeudi journée escalade Falaise : 48 euros / jour**

● **Module Hiver : 6 jeudi journée ski de randonnée 48 euros et 15 euros de location matériel ski de rando , si nécessaire**

● **Module printemps : 6 jeudi escalade « vers la grande voie » 48 euros/ jour**

● ***Invitation pour ceux qui le souhaitent à payer une demi-séance suspendue pour les personnes aux plus faibles revenus ou inversement de bénéficier d'une séance à demi tarif si vous êtes juste. en toute liberté***

Nom: Prénom: date de naissance:

mon numéro de portable:

adresse postale:.....

..... mon e.mail :.....@.....

Compagnie d'assurance en responsabilité civile : compagnie.....N° de contrat.....

(Vérifier bien que vous soyez assuré pour les activités sportives outdoor concernées)

Module choisi : escalade automne / ski de rando alpine / escalade printemps (entourer les modules souhaités)

Je soussigné Mr, Mmem' engage sur le cycle escalade et/ou ski de rando et verse à traces d'avenir un acompte (équivalent 2 séance du cycle) (tout arrangement est possible pour payer en plusieurs fois le solde). Fait à le/...../2022

signature