



# Formations ski de rando FSGT 2024

Du 17 au 24 février - Gîte La Teppio à Arvieux (05)

Du 24 février au 2 mars - toujours au gîte La Teppio à Arvieux (05)

Que tu sois débutant(e) ou expérimenté(e), rejoins-nous !!!



## Contenu:

Autour de 2 formateur(rice)s bénévoles, 4 stagiaires initiateur(rice)s et 6 débutant(e)s, nous pratiquons tous les jours:

- des sorties adaptées aux niveaux de chaque groupe
- des exercices terrains
- un débriefing de la journée
- un exposé thématique
- la préparation de la course du lendemain

## Pré-requis d'inscription:

- être licencié(e) FSGT
- débutant(e)s: une bonne condition physique et avoir déjà pratiqué le ski alpin te permettront de mieux profiter de la semaine.
- stagiaires initiateur(rice)s: une quinzaine de courses à ton actif sur au minimum trois saisons.

## Prix d'inscription: 375€

Ce qu'il comprend:

- le logement en demi-pension
- l'encadrement bénévole
- de la fatigue et pleins de souvenirs en perspective ...

Ce qu'il ne comprend pas:

- le trajet domicile/gîte, il faut s'organiser pour du covoiturage
- les vivres de course (barres, graines, sandwich, ...)
- le matériel de ski de rando mais à voir avec le matériel de ton club ou de la coopérative inter-club dont dépend ton club

## Pré-inscription sur :

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0\\_V96OT6bkXdV6pVR-efUcIUGvLCQNu1TPN8Td2wtrbPguQ/closedform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSd0_V96OT6bkXdV6pVR-efUcIUGvLCQNu1TPN8Td2wtrbPguQ/closedform)



## Partage de l'affiche:

[https://docs.google.com/document/d/1IvyEPoBdY2fegivQV8iVZR5suqaXwG\\_O6uU-FZz8cB7M/edit?usp=drivesdk](https://docs.google.com/document/d/1IvyEPoBdY2fegivQV8iVZR5suqaXwG_O6uU-FZz8cB7M/edit?usp=drivesdk)



## Formateurs:

du 17 au 23 février	Cécile HELAN de Cime Sardine (Marseille) - <a href="mailto:cecile.helan@gmail.com">cecile.helan@gmail.com</a> - 06 23 21 82 99 Jean-Baptiste AULAS de BSN (Belledonne) - <a href="mailto:jeanbaptiste.aulas@gmail.com">jeanbaptiste.aulas@gmail.com</a> - 06 50 44 30 04
du 23 février au 2 mars	Céline EMOND de Pic et Col (Grenoble) - <a href="mailto:celine.emond@gmail.com">celine.emond@gmail.com</a> - 06 66 11 24 17 Volker SAUX de Vertical 12 (Paris12ème) - <a href="mailto:volkersaux@gmail.com">volkersaux@gmail.com</a> - 06 99 88 60 68