

Traces d'avenir
PROGRAMME ADULTES

2022/23

ESCALADE

SKI DE RANDO

MONTAGNE



Année 2022/2023

RENCONTRE AVEC LA MONTAGNE

- **S'engager ensemble, devenir autonome et réaliser**
- **co construire un programme inter actif 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

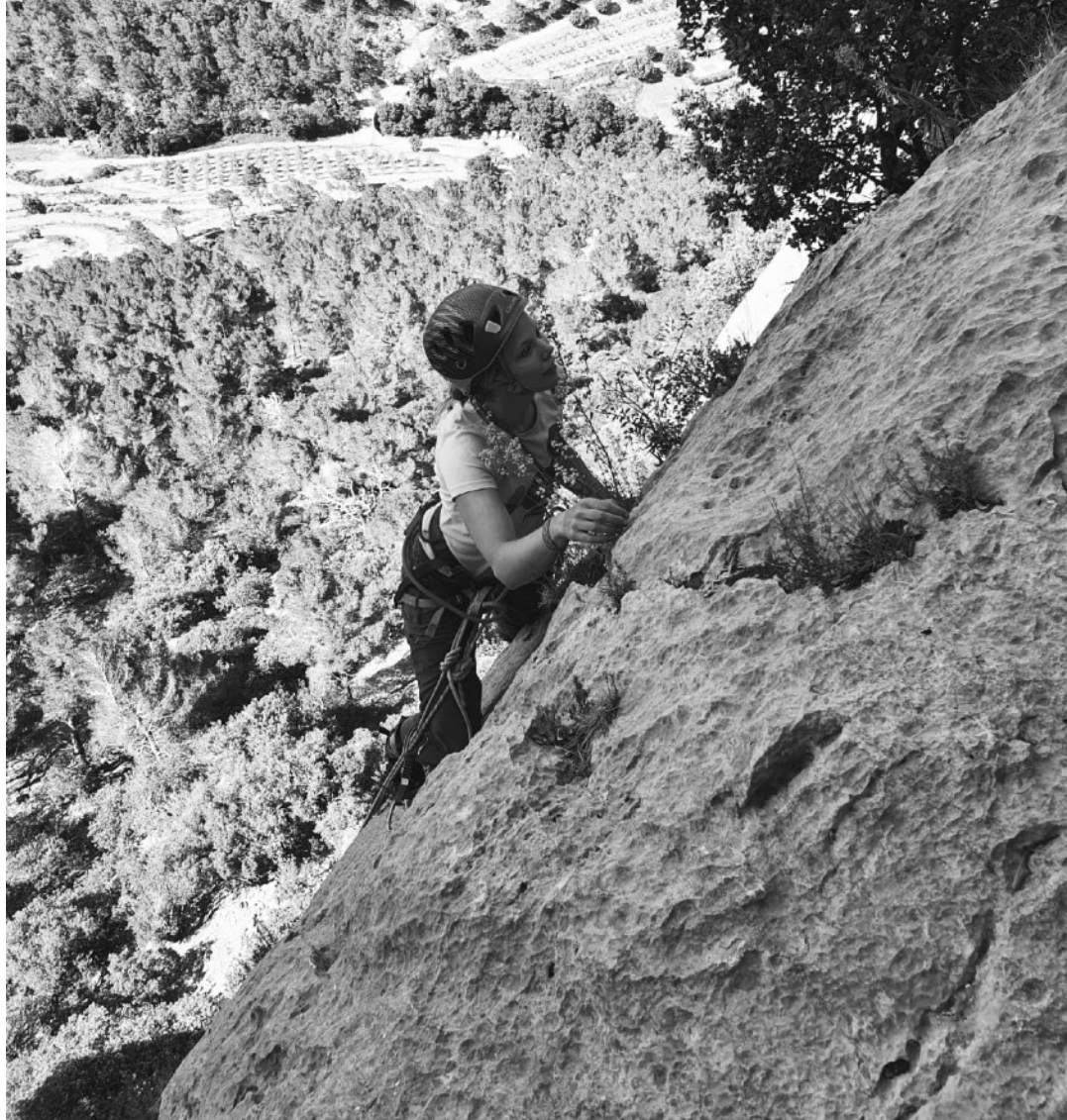
s'entraider , coopérer et réaliser

Traces d'avenir propose cette année un temps de pratique en escalade et en ski de randonnée pour les adultes en semaine. le jeudi après midi pour l'escalade et le jeudi journée pour le ski de rando , encadré par un guide de haute montagne . L'intention est de proposer une formation aux pratiques de pleine nature en montagne (escalade en falaise, ski de randonnée alpine, escalade en grande voie) en petit groupe.

L'objectif est d'acquérir des compétences pour devenir autonome dans ces pratiques , de le faire en participant à des projets de sorties, en découvrant ce milieu naturel exceptionnel de la région .

- la proposition est répartie sur 3 trimestres avec :
Pour l'escalade :
 - 6 jeudis après midi en de septembre à novembre et 6 jeudi au printemps d'avril à Juin
Pour le ski de randonnée :
 - 5 jeudis de janvier à février et un week end de stage
- L'inscription est possible au trimestre en fonction des centres d'intérêts ou à l'année (10 pour cent de réduction).

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

Les dates :

Jeudi 22,29, septembre / 6,13,20 octobre / jeudi 10 novembre

Deuxième cycle : Ski de randonnée alpine

Un cycle construit pour découvrir la montagne hivernale en ski de rando alpine. Acquérir les bases techniques de progression en ski en toute neige , se former à l'utilisation du DVA, à la cartographie et à la conduite d'itinéraires . 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 .

Les dates groupe 1: 5, 19 janvier / 9 et 23 février, 2 mars

les dates groupe 2: 15 décembre,12 janvier ,2 et 16 février, 9 mars

le matériel est fourni avec une location à tarif associatif de 50 euros / pour le cycle .



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 coinçeurs et parcourir des itinéraires non aseptisés **Les dates: jeudi 27 avril / jeudi 4, 11 et 25 mai / jeudi 1^{er} et 8 juin .**

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

Les horaires : de 13 à 18 heures. pour l'escalade
et de 8h30 à 15 heures pour le ski de rando

Renseignements et inscriptions auprès de Frédéric Viret :0633627215 ou frederic.viret@orange.fr
on sera présent au forum des assis en septembre à die

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

● **Module Automne : 6 jeudi après midi escalade Falaise : 240 euros**

● **Module Hiver : 5 jeudi journée ski de randonnée 225 euros et 50 euros de location du matériel complet ski de rando (acompte de 30 pour cent à l'inscription)**

● **Module printemps : 6 jeudi escalade « vers la grande voie » 240 euros**

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, Mmerm' engage sur le cycle escalade et/ou ski de rando et verse à traces d'avenir un acompte de 30 pour cent du cycle (tout arrangement est possible pour payer en plusieurs fois le solde). Fait à le/...../2022
signature