



Vous propose : *un cycle de formation
initiation & perfectionnement*

SKI ALPIN  **TOUTE NEIGE**

SNOW-BOARD  **TELEMARK** 

5 Samedis après-midi du 11 janvier au 8 février 2020

- à Gourette, cours dispensés par les **guides et moniteurs diplômés** pour :
- **toutes les disciplines ... y compris le Telemark !**
- **tous les niveaux** (du débutant à l'expert)
- **+ perfectionnement** « Toute Neige Tout Terrain » (indispensable pour la rando !)
- **tous les âges**: à partir de 6 ans (passage des tests ESF) ... et jusqu'à 66 ans

CONDITIONS D'INSCRIPTION :

- Etre à jour de son adhésion CAF / 2020.
- S'inscrire pour la totalité du cycle de formation **avant le mercredi 8 Janvier.**
- Les « ENFANTS » (de moins de 12 ans) qui ne prennent pas le bus, doivent être amenés (et recherchés) au rendez-vous des cours par les parents.
- **Casque enfant obligatoire** + protections poignets recommandés si snow-board.
- Le montant de la participation aux frais d'encadrement est forfaitaire pour les 5 séances et ne pourra être remboursé qu'en cas de force majeure et justifié.
- En cas de secours, seuls les adhérents «avec assurance» n'ont rien à déboursier...

Si annulation (intempéries...) un SMS sera envoyé au seul N° de portable indiqué sur la fiche d'inscription (le samedi matin au plus tard avant le départ du bus)

CATEGORIES ET NIVEAUX: (Voir définitions page 3)

REMONTÉES MECANIQUES : la station consent **pour nos seuls jeunes** un « forfait journée » à 6,50 € (« adultes » à 19 €) à régler en totalité lors de l'inscription et distribué au départ des cours.

ORGANISATION DES COURS - RENDEZ-VOUS - TRANSPORT :

- Ils auront lieu pour tous de **14h 30 à 17h**. Aucun retardataire ne sera attendu et ne pourra prétendre au remboursement des heures perdues.
- **Rassemblement** (début et fin des cours) **départ télécabine de BEZOU** (panneau CAF)
- Les ados (niveau étoiles Brz et Or) pourront être intégrés dans les classes « adultes »
- Chaque niveau ou « spécialité » sera maintenu si > 3 inscrits.



Assurez-vous sans tarder de votre place dans le bus (solution la plus sûre !)

- ✓ Les stagiaires devront s'inscrire pour l'ensemble des 5 samedis.
- ✓ **Départ Pau 12 h 45 précises:** place Verdun, cours Camou devant le « REVEIL MATIN »
- ✓ Arrivée au Parking du LEY (montée par télécabine au RDV des cours)
- ✓ 17H15 (redescente au bus par télécabine) retour à Pau à 18H30 environ.
- ✓ Un ramassage est prévu sur l'axe PAU-GOURETTE (à préciser sur la fiche d'inscription)



NOTA :

- **L'organisation prévoit deux accompagnateurs** pour l'appel dans le bus et aider les plus jeunes (transport du matériel, chausser, etc...) jusqu'au départ et retour des cours.
- Les parents ou amis (non stagiaires) ne pourront voyager en bus (**que dans la limite des places disponibles**) et devront régler leur voyage (10€ A/R)



MATERIEL SKI ALPIN :



- Skis et chaussures « **de piste** » (de préférence)
- **Chacun doit arriver équipé** au départ des cours (casque obligatoire pour les « enfants »)
- Réglez vos fixations avant le jour « J » pour éviter toute perte de temps au départ des cours.



MATERIEL SNOW-BOARD :

- La location du matériel spécifique: planches et boots (excepté protections) est prévue par l'organisation (convention avec loueur de la station)



MATERIEL TELEMARK :

- Location du matériel spécifique (skis & chaussures) est prévue par l'organisation (convention avec loueur de la station) **Chacun devra cependant apporter ses bâtons.**



ET POUR FINIR ... :

- Le dernier samedi 8 Février à 17 h 00, un goûter de clôture sera offert au cours duquel seront remis les diplômes (insignes : étoiles et surfs (6€) délivrés par les moniteurs de l'E.S.F.).



INSCRIPTION CYCLE FORMATION SKI ALPIN / SNOW / TELEMAR JANVIER 2020

NOM.....Prénom..... Né(e) le.....

Adresse :CPville.....

Cotisation 2020: renouvelée - 1ère adhésion en cours - assurance ffcam oui non

CAF de N° LICENCE

N° Tel « Portable » obligatoire pour réception SMS:

Mail :@.....

VOTRE NIVEAU : (cf. définition page 3 et cocher la case correspondante) + précisions éventuelles :
.....

SKI ALPIN « ADULTES »					SNOW « JEUNES »		TELEMAR « ADULTES »	
DEBUT.	CLASSE 1	CLASSE 2	CLASSE 3	CLASSE 4 & TNTT	SNOW DEBUTANT	SNOW DEBROUILLE	TELEMAR DEBUTANT	TELEMAR DEBROUILLE
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

SKI ALPIN « ENFANTS »					
DEBUTANT	1ère ★	2ème★★	3ème★★★	★ BRONZE	★ d'OR
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

VOTRE PARTICIPATION AUX FRAIS DE FORMATION (entourez le tarif correspondant)

Catégorie « ADULTE » (né avant le 01/01/1996) **100 €**
 « ADOS » (né entre le 01/01/1996 et avant le 01/01/2009) **85 €**
 « ENFANT » (né entre le 01/01/2009 et avant le 01/01/2014) **78 €**

REMONTÉES MECANIKES : (5 samedis : « adulte » : 95€, « jeunes » 32.50€) = €

LOCATION MATERIEL : (seulement pour les inscrits au Snow et Télémark pour les 5 samedis)

SNOW + BOOTS (forfait 20 €) votre taille en cm & pointure = €

TLK SKI + CHAUSS (forfait 20 €) votre taille en cm & pointure = €

BUS : (forfait 5 samedis) : (47 €) lieu de RDV: = €

Pau, leSignature: (parent pour le mineur)

TOTAL =

Cadre réservé organisation

SKI ALPIN ADULTES	EVALUEZ VOTRE NIVEAU en cochant le « <input type="radio"/> » correspondant. NB : SEULS les moniteurs sont habilités à modifier votre « estimation ». L'homogénéité des groupes étant indispensable pour l'efficacité de la progression !!
<input type="radio"/> DEBUTANT	➤ Je n'ai jamais skié (*) niveau maintenu si > 3 inscrits.
<input type="radio"/> CLASSE 1	➤ Voir définition cours 1ère étoile → 2ème étoile
<input type="radio"/> CLASSE 2	➤ Voir définition cours 2ème étoile → 3ème étoile.
<input type="radio"/> CLASSE 3	➤ Voir définition cours 3ème étoile → étoile bronze
<input type="radio"/> CLASSE 4	➤ Voir niveau cours étoile d'Or (+ perfectionnement TNTT)

SKI ALPIN ENFANTS	APTITUDES ACTUELLES	NATURE DE L'EVALUATION A LA FIN DE LA FORMATION
<input type="radio"/> DEBUTANT Atteindre le FLOCON donne accès au cours 1ère ETOILE	- J'ai entre 6 et 10 ans. - Je ne sais pas skier.	1- Enchaînement 7 à 8 virages chasse-neige avec retour skis parallèles, sur un parcours matérialisé adapté. 2- Trace directe élémentaire en travers de la pente trajectoire plus ou moins rectiligne.
<input type="radio"/> COURS 1ère ★ Atteindre la 1ère ETOILE donne accès au cours 2ème ETOILE	J'ai mon flocon. - Je fais des virages en chasse-neige. - Je ramène mes skis parallèles entre les virages. - Je commence tout juste à dérapé.	1- Sur pente moyenne, enchaînement virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté. 2- Pas tournants sur pente faible (départ oblique)
<input type="radio"/> COURS 2ème ★★ Atteindre la 2ème ETOILE donne accès au cours 3ème ETOILE	J'ai ma 1ère étoile. - J'enchaîne des virages élémentaires dérapé (skis convergents avec fin de virage dérapé en skis parallèles) - Je dérape.	1- Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne. 2- Dérapage en biais de base.
<input type="radio"/> COURS 3° ★★★ Atteindre la 3ème ETOILE donne accès au cours ETOILE de BRONZE	J'ai ma 2ème étoile. - J'enchaîne des virages élémentaires affinés ou je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi.	1- Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par des piquets, sur pente moyenne. 2- Trace directe en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.
<input type="radio"/> COURS ★ BRONZE Atteindre l'ETOILE BRONZE donne accès au cours ETOILE d'OR	J'ai ma 3ème étoile. - J'évolue en faisant des grands ou petits virages de base skis parallèles. - Je maîtrise tous les dérapages.	1- Parcours non chronométré évalué sur les capacités en virages de base perfectionnés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes) 2- Démonstration d'une Godille de base
<input type="radio"/> COURS ★ D'OR Atteindre l'ETOILE d'OR donne accès au cours COMPETITION	J'ai mon étoile de bronze. - Je peux descendre en alternant godilles et grands virages de bases affinés. - Je maîtrise mon équilibre en décollant sur des bosses arrondies.	1- Petit slalom type géant, (50% maxi au-dessus du temps de l'ouvreur). 2- Enchaînement technique réalisé en virages et godille perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...)

SNOW	• Ouvert aux « jeunes » ayant obtenu au moins la 2ème étoile.	• Les tests d'évaluation « snow » seront également réalisés par les moniteurs ESF en fin de stage.
<input type="radio"/> DÉBUTANT (*)	(*) deux groupes de niveaux seront constitués si > 3 inscrits par niveau.	• Si cette option est choisie (s'inscrire obligatoirement pour l'ensemble des 5 samedis), ajouter 20 € pour la location des « snow » + « boots »
<input type="radio"/> DÉBROUILLÉ (*)		

TELEMAR	• Ouvert aux skieurs ayant au moins le niveau classe 2 adulte.	• Technique idéale pour tout faire (montée, descente, rando ... avec le même matériel !) Virages en toutes neiges bien plus faciles et en plus c'est plus beau !...
<input type="radio"/> DÉBUTANT (*)	(*) Le groupe débutant sera constitué quel que soit le nombre d'inscrits. Niveaux supérieurs si > 3 inscrits par niveau distinct.	• Progrès rapides et plaisirs découplés dans les courbes !!! • Si cette option est choisie (s'inscrire obligatoirement pour l'ensemble des 5 samedis). Participation 20€ pour la location skis et chaussures.
<input type="radio"/> DÉBROUILLÉ (*)		