

# Sortie initiation ski de rando mars 2024



A la recherche d'une pratique à la fois plus sauvage et plus douce pour l'environnement ?  
Quatre Plus a le plaisir d'organiser une **sortie initiation ski de rando**. Cette activité te permettra de goûter aux plaisirs de la glisse loin des pistes.

**Où ?** Cervières à côté de Briançon

**Hébergement :** 1 gîte 10 places + 1 gîte 6 places sur la commune de **Cervières hameau Le Laus**

**Transport :** train jusqu'à Briançon / covoiturage depuis la région parisienne

**Quand ?** samedi 16 au samedi 23 mars 2024

**Quoi ?** Principalement initiation ski de rando (avec JB devenu initiateur certifié par la FSGT ;))  
Sur place, possibilité de pratiquer du ski de fond, de la raquette ou ski de piste à Briançon

**Qui ?** Priorité aux Quatreplusiens, les places restantes seront ouvertes aux voisins.

**Prérequis :** Une expérience en ski de rando n'est pas obligatoire, mais une condition physique minimum et un bon niveau de ski sont nécessaires.

**Coût estimatif ?**

Poste	Coût/jour/personne	Coût/sem/personne (7 nuits et 7 jours)
Nourriture	15€	105€
Hébergement		180€
Locations matériels ski de randonnée <i>Pack ski de randonnée + Chaussures</i>	45€	216€
Transport <i>4p/voiture (essence + péage)</i>		75€
<b>TOTAL (à titre indicatif)</b>		<b>576€</b>

## Comment s'équiper ?

MATOS SKI DE RANDO	OBLIGATOIRE / FACULTATIF	INDIVIDUEL / COLLECTIF
SKIS DE RANDO	Obligatoire	Individuel
BATONS	Obligatoire	Individuel
PEAUX	Obligatoire	Individuel
COUTEAUX	Obligatoire	Individuel
CHAUSSURES DE SKI DE RANDO	Obligatoire	Individuel
TOURNEVIS CRUCIFORME ET TOURNEVIS PLAT	Obligatoire	Collectif x2
ADHESIF DOUBLE FACE OU SCOTCH AMERICAIN	Obligatoire	Collectif x2
COLLE A PEAUX EN BOMBE	Facultatif	Collectif x2
DVA / ARVA	Obligatoire	Individuel
4 PILES ADAPTEES AU DVA (AAA) + 4 PILES SUPP	Obligatoire	Individuel
PELLE	Obligatoire	Individuel
SONDE	Obligatoire	Individuel
<b>EQUIPEMENTS</b>		
SAC A DOS DE 30-50 L	Obligatoire	Individuel
CASQUE (DE SKI FAIT L'AFFAIRE)	Obligatoire	Individuel
LUNETTES DE SOLEIL CATEGORIE 4	Obligatoire	Individuel
DOUDOUNE (QUI SE PLIE FACILEMENT DANS LE SAC)	Obligatoire	Individuel
POLAIRE	Obligatoire	Individuel
T-SHIRT TECHNIQUE MANCHES LONGUES	Obligatoire	Individuel
PANTALON IMPERMEABLE	Obligatoire	Individuel
VESTE IMPERMEABLE TYPE GORE TEX	Obligatoire	Individuel
PAIRE DE CHAUSSETTES DE SKI DE RANDO	Obligatoire	Individuel
GANTS FINS	Obligatoire	Individuel
GANTS EPAIS	Obligatoire	Individuel
TOUR DE COU / BUFF	Obligatoire	Individuel
BONNET	Obligatoire	Individuel
COLLANT	Facultatif	Individuel
LAMPE FRONTALE AVEC PILES	Obligatoire	Individuel
MONTRE / GPS / ALTIMETRE	Facultatif	Collectif x3
BOUSSOLE	Facultatif	Collectif x2
COUTEAU	Obligatoire	Individuel
CARTE	Obligatoire	Collectif x2
COUVERTURE DE SURVIE	Obligatoire	Individuel
CREME SOLAIRE	Obligatoire	Individuel
STICK LEVRE SOLAIRE (INDICE 30 OU +)	Obligatoire	Individuel
ELASTO/COMPEED	Obligatoire	Individuel
ASPIRINE / DOLIPRANE	Obligatoire	Individuel
BOITE PIQUE-NIQUE / ZIPLOC POUR LE PIQUE-NIQUE	Obligatoire	Individuel
RESERVE D'EAU (1,5L MINI) : POCHE, THERMOS, GOURDE	Obligatoire	Individuel

## Comment s'organiser ?

L'organisation des sorties est collective, autogérée et bénévole. Tout le monde sera amené à mettre la main à la pâte. Par exemple pour les déplacements, les courses, la préparation des repas, le ménage, etc.

## Comment s'inscrire ?



- ❖ Inscriptions réservées aux adhérents 4+ **jusqu'au 25 décembre**  
⇒ Via le lien suivant : [Sortie initiation ski de rando 4+ 2024](#)
- ❖ Inscriptions ouvertes à tous (4+ et clubs FSGT voisins) du **26 décembre au 21 janvier** pour les places restantes.
- ❖ Entre les 2 phases, tu recevras un mail de confirmation de ton inscription et elle sera définitive une fois que tu auras versé un **acompte de 50€ avant le 26 janvier** (Chèque ou Virement).
- ❖ Réunion d'information **Mardi 6 février 19h45-21h** (probablement au mur de Vitry) avec à l'ODJ :
  - Présentations des personnes
  - Présentation du séjour
  - Organisation de la logistique (transport, nourriture, matériels, etc.)
  - Communication (création de groupe WA, Tricount, etc.)
  - Sujets divers

## Subventions ?

Les adhérents de 4+ bénéficieront d'une subvention pour certains postes de dépenses (les postes éligibles et le montant seront votés au CA de novembre)

## Contacts ?

N'hésitez pas à contacter les organisateurs si vous avez des questions.

*Sok-Eng : 06 16 89 97 39*

*Christophe : 06 85 05 24 95*

*Jean-Baptiste : 06 51 75 01 02*