



**Jean-Louis RÉGNIER**  
Vice-Président CD SKI 63  
3, rue de bellevue  
63370 LEMPDES  
☎ 06 70 63 19 68

## Circulaire n° 1

1<sup>ère</sup> semaine : du **14 février au 18 février 2022**

2<sup>ème</sup> semaine : du **21 février au 25 février 2022**

### Informations générales des sorties de journée SKI ALPIN au MONT-DORE durant les vacances d'HIVER 2022.

Nous vous communiquons ci-dessous les renseignements utiles au bon déroulement de ces sorties. Celles-ci fonctionnent dans le cadre de notre centre d'activité sportive reconnu par Jeunesse et Sports et avec la collaboration des clubs F.F.S. de la région clermontoise.

. Cette année nous maintenons le tarif de la saison passée. Tous nos efforts se portent à limiter les augmentations.

- **Dates** :  
1<sup>ère</sup> semaine : **14, 15, 16, 17, 18 février 2022**  
2<sup>ème</sup> semaine : **21, 22, 23, 24, 25 février 2022**
- **Inscription** : à l'aide du bulletin d'inscription ci-joint. **A retourner au plus vite, nombre de places limité.**
- **Lieu** : **Le Mont-Dore** (63) et le Massif du Sancy dont Super-Besse pour le ski alpin.
- **Tarif** : Ski alpin : **298 € chèque à l'ordre du CD Ski 63**. Les familles peuvent utiliser les chèques vacances et les coupons Sport.  
Une attestation de participation pourra être fournie afin de bénéficier des aides éventuelles de certains comités d'entreprise
- **Prêt de matériel** : possible à préciser sur la demande d'inscription.
- **Tarif** : Alpin : (skis + bâtons + chaussures) **35 €**.  
Nous **ne faisons pas le prêt de snowboard**, mais nous vous assistons pour la location.
- **Effectifs** : Limité à 75 jeunes chaque semaine pour le ski alpin **de 6 à 17 ans**.  
**Nombre de places limitées en Snow à partir de 11 ans et suivant possibilités, nous nous réservons le droit d'annuler l'activité si nous n'avons pas l'encadrement diplômé nécessaire.**
- **Sont compris dans le montant du prix des journées** :  
Les frais de transports, les forfaits de remontées mécaniques, l'animation, la licence-carte-neige assurance de la F.F.S. obligatoire (Fédération Française de Ski), les repas chauds de midi pris au restaurant au Mont-Dore, les frais d'organisation et d'administration.
- **Bulletin d'inscription** : sur papier, à retourner au plus vite, avec le certificat médical obligatoire.
- MATÉRIEL** : pour ceux qui en font la demande, une convocation sur laquelle seront indiquée le jour, l'heure et le lieu de retrait de l'équipement vous sera adressée. **Casque obligatoire pour les moins de 11 ans et conseillé pour tous à vous procurer.**
- **Tenue vestimentaire** : une combinaison ou un anorak et pantalon (chauds et imperméables) – gants – bonnet – lunettes – collant et/ou chaussettes (de préférence sans côtes pour éviter des douleurs sur les tibias) – K. Way – pull – après-ski – etc.
- **Certificat médical** : Un certificat médical attestant la pratique du ski alpin en altitude est OBLIGATOIRE, il sera à fournir, avec la demande d'inscription. Suivant l'évolution de la crise **COVID**, nous serons peut-être amené à demander des justificatifs supplémentaires.

- Prévoir également :**
- un sac plastique pour le transport des chaussures de ski,
  - une tenue de rechange, genre jogging, pour le retour le soir,
  - de la crème pour le visage (soleil – froid) ainsi qu'un stick pour les lèvres (éviter les prêts et mélanges de crèmes différentes...),
  - des « en-cas » pour 10 H à mettre dans la poche et à grignoter lors des attentes aux remontées mécaniques et un goûter pour le retour sans oublier d'apporter à boire (il faut s'hydrater pour éviter les courbatures, l'altitude et l'effort donnent soif).

**POINTS DE RAMASSAGE :** *Attention, les horaires de départ sont respectés aux points 1 et 2*

L'itinéraire du car sera le suivant :

N°	Heures de départ	Heures de retour	Lieux de rendez-vous
<b>ALPIN</b>			
①	7 H 35	Vers 18 H00	<b>Lempdes</b> Place Ch. De Gaulle (près la salle des fêtes.)
②	7 H 35	Vers 18 H 10	<b>Clermont-Ferrand</b> : Place du 1 <sup>er</sup> Mai (rue entre les deux villes, coté de l'avenue de la République) à l'aller et au retour.
③	7 H 55	Vers 17 H 50	<b>Beaumont</b> : parking AFPA face au cimetière - Route de Romagnat (peu éloigné du CHRU)

Quelques conseils pour profiter pleinement de tes journées d'activité de Pleine Nature :

- en rentrant, tu feras sécher tes vêtements (gants – bonnet – parka – etc.) – tes chaussures – tu mettras de l'ordre dans ton sac – etc. pour gagner du temps le lendemain matin ;
- pour le dîner, tu préféreras un potage, des sucres lents (pâtes, riz, lentilles, pommes de terre – du pain) etc. ;
- après un bon bain, tu te coucheras de bonne heure pour être en pleine forme le lendemain.

**SANTÉ :** N'hésites pas avant ta semaine de ski de te préparer physiquement : footing ou marche sur les chemins de plaine et de montagne de notre belle Auvergne ; emmènes tes parents ils seront contents de courir ou marcher avec toi.

Médicaments : les parents peuvent nous les confier le jour des sorties s'il y a un suivi à faire, accompagnés de l'ordonnance.

Si toi et /ou tes parents avez des questions à nous poser, n'hésitez pas à le faire dès maintenant par téléphone ou par mail.

**Il est bien entendu que notre Centre se voulant sportif et éducatif, l'usage du tabac ou tout autre produit est interdit.**

Nous nous ferons un plaisir de vous accueillir lors du retrait du matériel le **12 février 2022** et le **19 février 2022**. **Une convocation sera adressée aux demandeurs.**

Une dernière circulaire vous sera adressée début février 2022 afin de rappeler certains points et répondre à vos éventuelles questions.

À très bientôt.

Facilitez nous la gestion,  
TOUT DOSSIER INCOMPLET  
NE SERA PAS PRIS EN  
COMPTE ET MIS EN  
ATTENTE  
**Pensez à la visite médicale**

Pour l'Équipe d'Animation,  
**Jean-Louis RÉGNIER**

**SKI DE FOND :**

Si vous êtes intéressé, vous et vos amis, par le ski de fond, prenez contact avec nous.

