



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

Circulaire n° 1

1^{ère} semaine : du **06 février au 10 février 2023**

2^{ème} semaine : du **13 février au 17 février 2023**

Informations générales des sorties de journée SKI ALPIN au MONT-DORE durant les vacances d'HIVER 2023.

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.

- **Dates** :
 - 1^{ère} semaine : **06, 07, 08, 09, 10 février 2023**
 - 2^{ème} semaine : **13, 14, 15, 16, 17 février 2023**
- **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 : **315 € 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.
Pas de snowboard en 2^{ème} semaine.
- **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 indiqués 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 pour toute première inscription et sera à fournir, avec la demande d'inscription. Pour un renouvellement d'inscription, il sera à fournir si vous avez répondu « oui » au questionnaire santé qui vous est adressé avec la circulaire.
Suivant l'évolution de la crise **COVID**, nous serons peut-être amenés 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
ALPIN			
①	7 H 30	Vers 18 H00	Lempdes Place Ch. De Gaulle (près la salle des fêtes.)
②	7 H 25	Vers 18 H 10	Clermont-Ferrand : Place du 1 ^{er} 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	Beaumont : 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 **28 Janvier ou le 04 février 2022** et le **11 février 2023. Une convocation sera adressée aux demandeurs.**

Une dernière circulaire vous sera adressée fin Janvier 2023 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

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.

