

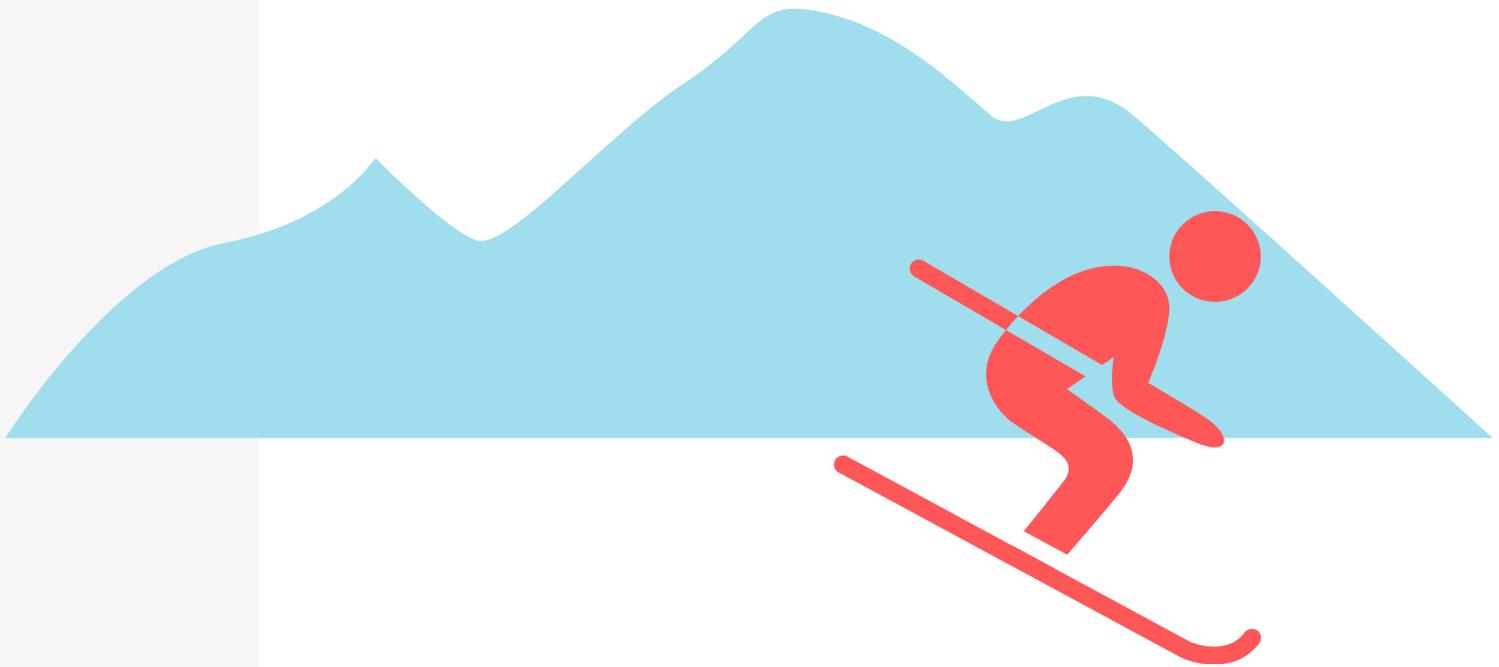


HIVER 2024-2025

# CYCLE DE FORMATION SKI

Adultes et Ados

Du 11 janvier au 08 février à Gourette



## DOSSIER D'INFORMATION

PROPOSÉ PAR



Comité départemental  
Pyrénées-Atlantiques  
des clubs alpins et de montagne

et ses clubs



# LE CYCLE DE FORMATION

Le Comité départemental des clubs alpins des Pyrénées-Atlantiques propose à l'ensemble des clubs alpins du 64 et du 65 **un cycle d'initiation et de perfectionnement ski alpin toutes neiges, adultes et ados (à partir de 12 ans) et télémark.**

- A Gourette les samedis 11/01, 18/01, 25/01, 01/02 et 08/02/2025
  - Dispensés par des moniteurs ESF
  - de 10h à 13h
  - Perfectionnement "toutes neiges, tout terrain" (indispensable pour le ski de rando !)
  - Tous âges : à partir de 12 ans (passage des tests ESF) à 66 ans et plus !
  - Tous les niveaux : du débutant à l'expert
- 
- Et y compris pour le télémark : aux mêmes dates, avec une organisation spécifique - cours à la journée ou demi-journée, pas d'obligation des 5 samedis - Contact pour des informations et inscriptions : [telemarkgourette@gmail.com](mailto:telemarkgourette@gmail.com)).
  - A noter que la commission télémark propose également un week-end "portes ouvertes" les 25/26 janvier inscriptions sur [pyreneeschrono.fr](http://pyreneeschrono.fr)



## CONDITIONS D'INSCRIPTION

- Être à jour de l'adhésion club alpin 2025.
- S'inscrire à la totalité du cycle de formation avant le 31 déc 2025.
- Les frais d'inscription sont forfaitaires pour les 5 séances. Ils ne pourront être remboursés que si annulation de la part de l'organisateur et en cas de force majeure.
- Les ados de 12 ans et + doivent être amenés et récupérés au rendez-vous des cours par les parents.
- En cas de secours, seuls les licenciés avec "assurance" n'auront rien à payer.
- Si annulation pour intempéries, un SMS sera envoyé au seul numéro de portable indiqué sur la fiche d'inscription au plus tard, le samedi matin avant le début des cours.



## CATEGORIES ET NIVEAUX

> **Voir définitions en annexe 1**

Seuls les moniteurs sont habilités à affiner votre "estimation" et la répartition entre les groupes lors de la première séance et si nécessaire, au cours du stage. L'homogénéité des groupes étant le gage de l'efficacité de la progression !



## REMONTEES MECANIQUES

La station nous consent des forfaits journées groupes enfants et adultes à un tarif plus avantageux que le forfait journée N'PY. Ils sont à régler en totalité au moment de l'inscription et ils sont distribués au départ des cours.



## ORGANISATION DES COURS ET RENDEZ-VOUS

- Les cours auront lieu de 10h à 13h. Aucun retardataire ne sera attendu et ne pourra prétendre au remboursement des heures perdues.
- Rassemblement au début et à la fin des cours au départ de la télécabine de Bézou (panneau club alpin).
- Les ados seront intégrés dans les classes adultes.
- Chaque niveau pourra être maintenu s'il y a au moins 3 inscrits.



## A NOTER

Un pot de fin de stage aura lieu le samedi 10 février à 16h30 au Chalet du Club Alpin Français à Gourette !



## MATERIEL

- Prévoir skis et chaussures de piste (de préférence)
- Chacun doit arriver équipé au départ des cours (casque obligatoire pour les ados de + de 12 ans)
- Réglez vos fixations avant le jour J pour éviter toute perte de temps au départ des cours



# TRANSPORT BUS

> Pour les personnes désirant se déplacer en transports en commun, prendre la ligne 524 au départ de Pau (Place de Verdun) et à destination de Gourette (parking face nord).



# ANNEXES

**Annexe 1**.....Evaluez Votre niveau de ski

# ANNEXE 1 - EVALUEZ VOTRE NIVEAU DE SKI



<b>SKI ALPIN</b>	<b>EVALUEZ VOTRE NIVEAU</b> <b>NB : Seuls les moniteurs sont habilités à modifier votre estimation !</b>
<b>DEBUTANT</b>	Vous n'avez jamais pratiqué le ski, mais l'envie est bien là ? Ou bien : une certaine appréhension a sans cesse retardé ce moment où l'on se dit "je m'y mets" ? Les moniteurs esf vont vous transmettre les bons gestes, la bonne technique, la confiance... le plaisir de skier, tout simplement.
<b>CLASSE 1</b>	Les gestes essentiels acquis, vous savez contrôler votre vitesse et changer de direction en chasse-neige sur pente faible. On passe à l'étape suivante !
<b>CLASSE 2</b>	Vous allez apprendre à faire vos premiers dérapages tout en contrôlant votre vitesse, vous savez terminer vos virages avec les skis parallèles sur une pente légère. Pour que le plaisir de la glisse soit plus grand, affinez votre technique et découvrez de nouveaux "terrains de jeu".
<b>CLASSE 3</b>	Vous savez pivoter avec les skis parallèles, appréhender différents types de pentes, de terrain, de neige. Votre nouveau challenge : maîtriser toutes les courbes et les grands virages, en synchronisant votre gestuelle avec les réactions mécaniques des skis.
<b>CLASSE 4</b>	Les gestes et les techniques sont assurés. Vous êtes capable de skier partout, sur différents types de terrains, et vous souhaitez le faire avec plus d'aisance, plus d'efficacité, tout en vous faisant plaisir. Pour profiter d'un maximum de sensations, vous allez maintenant enrichir votre bagage technique Neiges & Montagne (hors-piste) et perfectionner votre gestuelle.



**INSCRIPTION**

**[WWW.PYRENEESCHRONO.FR](http://WWW.PYRENEESCHRONO.FR)**

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE  
LECTURE ATTENTIVE DE L'ENSEMBLE  
DU DOCUMENT**

Il est possible de contacter le Comité départemental si malgré toutes les informations fournies, vous avez encore des questions en suspens.

07 69 53 40 50

developpement.ffcam64@gmail.com



**et ses clubs**