



ASCEA-ST GRENOBLE

SECTION SKI

Plaquelette 2023-2024



Sommaire

SOMMAIRE	2
PRESENTATION DE LA SECTION SKI	3
Le mot de la présidente	3
Bureau de la Section Ski saison 2023-2024	4
La section ski en bref	5
Brèves nouvelles :	5
Les évolutions	5
Dates d'inscription à la section ski	5
Certificat médical pour les cours de ski	5
Sécurité	6
Licences Cartes Neige FFS	6
Informations générales relatives aux Écoles de ski alpin et de snowboard	6
Formation des groupes	6
Participation au groupe « SKI toutes neiges / tous terrains » :	7
Informations importantes	8
ACTIVITES PROPOSEES	9
Commission Moniteurs	9
École de ski alpin et de snowboard du mercredi après-midi	10
École de ski alpin et de snowboard du samedi	12
Handiski Adapté	17
Commission Ski Tourisme Samedi	18
Les Coupes Mélusine et Pégase	23
MODALITES D'INSCRIPTION ET TARIFS 2024	24
Remboursement	25
MEMO	26
La bonne Tenue pour pratiquer le ski :	26
Que doit-on faire en cas d'accident de ski, sur les pistes, lors d'une sortie avec le Club ?	26
ANNEXE : NIVEAUX ESF	27
Niveaux de ski	27
Niveaux de snowboard	28
ANNEXE : COVID-19	29
Informations importantes	29

Présentation de la section

Le mot de la présidente

Bonjour à tous et bienvenue à la section ski,

La section regroupe une multitude d'activités gérées par des commissions autonomes avec une mutualisation des moyens dans l'intérêt de chacun : école de ski alpin et de snowboard les samedis et les mercredis, SKILL, ski tourisme, ski nordique, ski adapté, handiski.

Que vous soyez débutant, expérimenté ou passionné, que vous ayez envie de vous initier à de nouvelles glisses, découvrir de nouvelles sensations ou de progresser, quel que soit votre âge, le maître mot de la section ski reste le plaisir...

Nous rejoindre, c'est bénéficier d'un encadrement bénévole par des moniteurs compétents et formés par la fédération française de ski, participer à des sorties conviviales sans négliger la sécurité, en accueillant tous ceux qui le souhaitent à partir de 6 ans. C'est aussi bénéficier de tarifs réduits mais également d'offres complètes puisque pour nombre de nos commissions, l'encadrement, le transport et les forfaits sont gérés par la section.

Comme de nombreuses associations, toutes nos activités reposent sur l'investissement des bénévoles et ne peut fonctionner sans eux. J'adresse donc un grand remerciement à l'ensemble des bénévoles, en particulier ceux de la section et de l'AS, qui permettent de faire vivre et de faire avancer la section ski depuis maintenant plus de 60 ans. Si de votre côté, vous souhaitez aussi vous investir, n'hésitez pas à prendre contact avec le bureau ski. Partager les tâches c'est plus de plaisir pour chacun.

Bien sûr, il est important de souligner que notre fonctionnement est largement facilité par les moyens humains et techniques mis à disposition par l'AS CEA-ST.

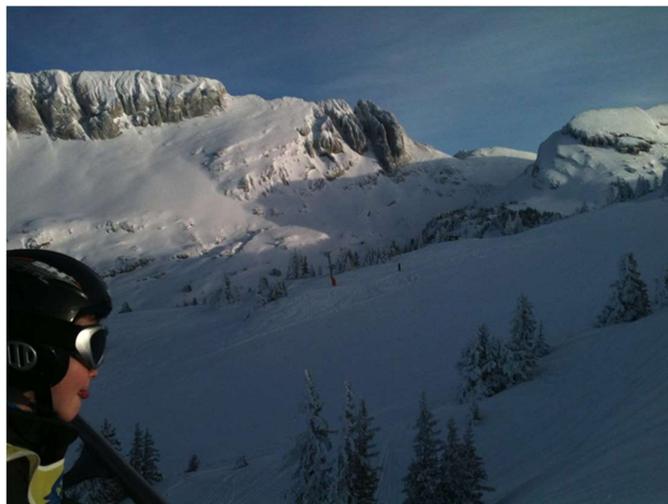
Enfin, le sourire de nos adhérents lors des événements de la section nous comble et nous les en remercions. Nous comptons sur votre bienveillance pour faciliter la tâche des bénévoles, en particulier en respectant les dates d'inscriptions, en apportant les certificats médicaux si requis et en fournissant les documents nécessaires lors de l'inscription pour éviter les différentes relances, etc.

De notre côté, nous sommes prêts, toujours aussi motivés et impatients de parcourir les sommets enneigés avec vous !

Nous vous souhaitons à tous une excellente saison de glisse,

Au plaisir de vous rencontrer ou de vous retrouver sur les pistes

Elodie Ostermann



Bureau de la Section Ski saison 2023-2024

		Noms	Téléphone	E-mail
B u r e a u	Présidente	 Elodie OSTERMANN		bureau.ski.ceast@gmail.com
	Secrétaire	 Guillaume MARTIN		bureau.ski.ceast@gmail.com
	Trésorier	 Thomas HANSEN		bureau.ski.ceast@gmail.com
C O M M I S S I O N S	Moniteurs	 Franck Revol		moniteurs.ski.ceast@gmail.com
	Handiski	 Christophe BINET	06 30 73 28 58	ascea.julie@gmail.com
	Ski Assis	 Christophe JARNIAS		ski-assis@gmail.com
	École de ski mercredi	 Loïc ESTURILLO		ceast.ski.aem@gmail.com
		 Olivier GRAVAND		
	École de ski samedi	 Violaine SAMOUR		ceast.ski.es@gmail.com
		 Fabienne GRIGIS		
		 Frédéric HANS		
		 Thomas HANSEN		
		 Frédéric LEBLANC		
 David VAUFREY				
Tourisme samedi	 Pierre PINEL		ceast.ski.ts@gmail.com	
Mélusine	 Arnaud BOUCHE- PILLON		melusine.grenoble38@gmail.com	
Ski nordique	 Alain LIVIDINI		skinordique.asceast@gmail.com	

La section ski en bref

La section ski propose les activités suivantes :

- cours de ski alpin, de snowboard et de ski nordique ;
- sorties à la journée (ski alpin) ;
- participation aux coupes Inter centres CEA : Mélusine et Pégase ;
- accompagnement et encadrement (monitorat fédéral) des cours de ski.

Les services suivants sont également proposés :

- vente de licences Cartes Neige FFS au secrétariat ;
- vente de forfaits annuels Isère à tarifs préférentiels (accès aux domaines nordiques de l'Isère).

La section ski est affiliée à la Fédération Française de Ski.

Brèves nouvelles

Les évolutions

École de ski du samedi :

- Nouvelle activité : Free Rando.
 - Cette année il est proposé une initiation au ski de randonnée. Cette initiation se déroulera dans le domaine skiable de la station, au même titre que l'activité TNTT.
 - L'objectif de l'initiation est de découvrir, sur l'étendue de la saison, les possibilités offertes par le matériel et le domaine skiable, d'une activité plus libre et ludique. Le « zapping » entre les montées en télésiège et celles « en peaux », les descentes sur piste et celles en hors-piste, ouvre sur les situations d'enseignement et de perfectionnement, aussi bien par le toucher de neige que par les mises en situation dans le milieu.
 - L'idée n'est pas d'accumuler les mètres de dénivelé positif, mais de perfectionner son ski et son expérience de la montagne.

École de ski du mercredi :

- Formule 8 demi-journées dans une ou plusieurs stations du Vercors (Villard-de-Lans, Lans-en-Vercors, Autrans) + 1 journée en grande station
- Ski alpin et snowboard
- Initiation possible activité toutes neiges tout terrain pour le groupe Evolution

Dates d'inscription à la section ski

Les inscriptions à la section ski (hors activités ski nordique) sont ouvertes du **lundi 6 novembre au vendredi 24 novembre 2023** aux permanences du secrétariat de l'AS ou en [ligne \(https://www.asceast38.fr/com/page/184\)](https://www.asceast38.fr/com/page/184) pour les personnes ayant déjà été inscrites à l'AS. Les dates d'inscriptions aux activités **ski nordique** sont indiquées dans la plaquette dédiée au ski nordique.

Pour les inscriptions au SKI TOURISME, elles peuvent se faire à partir de fin novembre 2023.

Certificat médical pour les cours de ski

Le certificat médical (non contre-indication à la pratique du sport) est **obligatoire s'il y a au moins une réponse « oui » au questionnaire de santé pour les mineurs**, pour la délivrance des licences Cartes Neige LOISIR. N'oubliez donc pas de fournir le questionnaire santé et le certificat médical si requis lors de l'inscription.

Le certificat médical n'est plus demandé pour les majeurs pour les licences cartes Neige LOISIR.

Sécurité

Pour des raisons de sécurité évidentes, **le casque est obligatoire** pour les adhérents mineurs toutes disciplines confondues. Le port du casque est vivement recommandé à tous les autres adhérents. Pour les activités **free style**, les protections dorsales

sont obligatoires (fournies par l'AS CEA/ST). Pour le **snowboard**, les protèges poignets et leash (cordon qui relie le snowboard à la jambe) sont également vivement conseillés.

Nous rappelons que les assurances ont catégorisé le ski comme « sport à risque ».

Licences Cartes Neige FFS

La section ski étant affiliée à la FFS, la licence Carte Neige est OBLIGATOIRE. Les principaux tarifs pour les licences Cartes Neige sont disponibles page 25.

ATTENTION : votre licence Carte Neige RC (responsabilité civile) ne comprend pas toutes les garanties.

Votre carte AS CEA/ST couvre la pratique de votre activité au sein de votre Club UNIQUEMENT, MAIS EN AUCUN CAS LORS D'ACTIVITÉS INDIVIDUELLES HORS AS.

Demandez votre licence Carte Neige avec options assurance (plusieurs niveaux de couverture) au secrétariat de l'AS CEA/ST.

Plus d'informations : <https://oxi90.com/GXBOULD55/Tarif%20TF%202021-2022.pdf>

Informations générales relatives aux Écoles de ski alpin et de snowboard

Formation des groupes

Les enfants intégreront un groupe qui leur permettra de progresser par rapport à leur niveau et de préparer l'examen de fin de saison (flocon, étoiles, flèches, snowboards). Au cours de la première sortie, les moniteurs effectueront une harmonisation des groupes. En cours de saison, il est parfois nécessaire de procéder également à de légères modifications pour conserver des groupes homogènes. **Il se peut qu'il soit nécessaire de changer votre enfant de groupe, ce n'est pas une punition, ce n'est pas un échec. Nous préférons en faire de bons skieurs ou snowboarders qui viennent pour le plaisir et non des spécialistes du diplôme.**

LE SKI ET LE SNOWBOARD DOIVENT, AVANT TOUT, ÊTRE POUR EUX UN PLAISIR ET UN LOISIR. LA RÉUSSITE DES TESTS TECHNIQUES (ÉTOILES, ETC.) N'EST PAS UNE FINALITÉ.

La présence de votre enfant à la première sortie est indispensable. Il est également évident qu'une **assiduité** est nécessaire pour une bonne évolution des progrès de votre enfant. De plus, il ne skie ou ne surfe pas tout seul, mais dans un groupe où l'enseignement est dispensé par un moniteur titulaire. De la présence régulière de votre enfant dépend la cohérence du groupe dans lequel il évolue.



- **Snowboard**

- Inscription réservée aux **enfants ayant au moins 8 ans** à la date d'inscription.



- **Ski toutes neiges, tous terrains (TNTT) - Free Rando**

- Inscription réservée à des personnes ayant à minima le niveau étoile d'or sans restriction d'âge pour le TNTT et 13 ans minimum pour le Free Rando,
- Groupe encadré par au minimum 2 moniteurs fédéraux dont une personne formée spécifiquement au module MME (Milieu Montagne Enneigé) pour l'activité TNTT et du Monitorat Fédéral 1^{er} degré Ski de randonnée pour l'activité Free Rando,
- L'ensemble des personnes du groupe sera équipé de matériels de sécurité (casque, pelle, sonde, DVA et les piles de rechange) obligatoire, en toute circonstance et pour tous (prêt à la saison par la section possible);
- Pour l'activité Free Rando, le matériel de ski de rando est à prévoir.
- Le samedi: 1 groupe spécifique pour chaque activité pour l'ensemble de la saison en cours l'après-midi,



Informations importantes

I - ÉQUIPEMENTS

- Casque:
 - **Obligatoire** pour les adhérents mineurs (ski et snowboard). Aucun mineur sans casque n'accèdera aux pistes de la station.
 - **Obligatoire pour les groupes free-style, les groupes Sportifs et les groupes Glisse, TNTT et Free Rando;**
 - Très fortement recommandé pour les autres adhérents.
- **Lunettes de ski ou masque** (plus adapté aux jeunes enfants) sont **obligatoires**.
- Votre enfant doit être équipé d'une **paire de chaussures à sa pointure**, adaptée et **en bon état**.
- Son équipement, **snowboard, skis, bâtons**, doit être adapté **à sa taille**, avoir été révisé et les **fixations réglées par un professionnel**.

NOTA : Les responsables de l'activité ainsi que les moniteurs ne sont légalement pas autorisés à intervenir sur le réglage des fixations des skis ou snowboards. Si vous avez des doutes, faites faire cette opération par un professionnel avant le début de la saison.

- Veillez à ce qu'il soit équipé de vêtements chauds et destinés à la pratique de ces sports, et surtout d'une **bonne paire de gants et de la protection adéquate contre le soleil**. De plus, pour les snowboarders, des protèges poignets sont obligatoires.

Lors de chaque sortie, **nous fournissons aux enfants une chasuble** de couleur portant le sigle du club. Elle nous permet de bien les repérer. Elle est de plus rassurante pour eux puisqu' en plus du blouson du moniteur bien distinct des autres clubs, ils visualisent rapidement leur groupe sur les pistes.

II - TRANSPORT

Conformément au code de la route, le port de la **ceinture de sécurité est obligatoire**. En cas de non-port de celle-ci, **la verbalisation est imputable au contrevenant** et non au transporteur ni à l'organisme organisateur de l'activité. Nous veillons tant que faire se peut, avant chaque départ, à ce que tous les enfants les aient mises. Malgré tout, notre vigilance n'est pas infaillible et nous comptons sur votre aide pour sensibiliser vos enfants.

Les enfants ne sont **pas autorisés à manger dans les cars**, sauf en cas de conditions climatiques exécrables exceptionnelles. Prévoyez un goûter simple pratique avec pour boisson de l'eau uniquement (toutes autres boissons sont interdites dans le car).

Les chaussures de ski et autre matériel encombrant doivent être placés dans les soutes. Seules les paires de boots (chaussées), petit sac à dos et casque sont tolérés.

Des grands sacs, repérés par groupe, sont disposés devant les cars pour accueillir les chaussures de ski de chacun des enfants.

Il est indispensable que le **matériel de votre enfant** (chaussures, skis, bâtons, casque, masque) soit repéré nominativement pour éviter tout échange, ceci afin d'éviter toute perte de temps pour tout le monde (en station et au retour).

Nous vous recommandons fortement de l'équiper d'un **sac à chaussures** et d'une **housse à skis** tous deux repérés.

Activités proposées

Commission Moniteurs

Responsable moniteurs	Franck Revol	moniteurs.ski.ceast@gmail.com	
Trésorier	Thomas Hansen		
Autres membres:	Fabrice EMIEUX Olivier GAILLARD	Adrian PERKINS Christophe BEAUREPAIRE Olivier GRAVRAND	David VAUFREY Christophe BINET Erwan TROUSSEL

ENCADREMENT SKI ALPIN/SNOWBOARD

La majorité des cours de ski de la section sont dispensés par un groupe de moniteurs qui enseigne la pratique du ski et/ou du snowboard aux adhérents. La commission moniteur regroupe l'ensemble des moniteurs de la section.

Si vous,

- possédez un bon niveau de ski ou de snowboard,
- avez plus de 18 ans,
- vous désirez enseigner au sein de notre Club,
- n'avez pas forcément de formation (*possibilité de suivre des formations auprès de la Fédération Française de Ski*)

Alors voici les différentes options qui vous sont proposées pour nous rejoindre :

	Avantages	Profil demandé
<p><u>Moniteurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ École de Ski et Snowboard MERCREDI après-midi ENFANTS ➤ École de Ski et Snowboard SAMEDI après-midi ENFANTS, ADOS et ADULTES 	<ul style="list-style-type: none"> ● Remboursement de frais de matériels ● Stages de perfectionnement ● Formation diplômante pour les enseignants désirant rester au club ● Ski libre et ateliers formations les samedis matins précédant les cours avec forfaits et transport gratuits ● Licence FFS offerte 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Encadrement dynamique demandant un bon contact avec les enfants ou les adultes. ▪ Le moniteur sera démonstratif, possèdera des notions pédagogiques et sera bon skieur ou snowboarder. ▪ Il devra conduire son groupe de façon responsable en respectant les règles de sécurité. ▪ engagement pour 10 cours/an
<p><u>Parents accompagnateurs :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Écoles de Ski MERCREDI/SAMEDI après-midi 	<ul style="list-style-type: none"> ● Voir directement avec les responsables des écoles de ski 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Niveau 3^{ème} étoile

Pour plus d'information: contacter moniteurs.ski.ceast@gmail.com

École de ski alpin et de snowboard du mercredi après-midi

Vos interlocuteurs:

Loïc ESTURILLO
Olivier GRAVRAND

06 29 44 16 23

ceast.ski.aem@gmail.com

Stations	Qui ?	Calendrier 2024	Activités proposées
<p>8 mercredis après-midis dans une ou plusieurs stations du Vercors (Villard-de-Lans, Lans-en-Vercors, Autrans) + 1 samedi dans une grande station (à définir)</p> 	<p>Enfants</p> <p>→ pour le <u>ski alpin</u> : à partir de 6 ans</p> <p>→ pour le <u>snowboard</u> : à partir de 8 ans</p>	<p>Mercredi 10 janvier Mercredi 17 janvier Mercredi 24 janvier Mercredi 31 janvier Mercredi 7 février Mercredi 14 février Mercredi 6 mars Samedi 9 mars Mercredi 13 mars</p>	<p>Ski alpin : Débutant à Etoile d'or. Préparation aux tests ESF.</p> <p>Ski alpin « Évolution » ou « Toutes neiges » : Niveau Étoile d'Or.</p> <p>Snowboard : Tous niveaux du débutant au sportif, en passant par du loisir pur. Activité proposée si un nombre suffisant d'enfants sont inscrits.</p>

En cas d'annulation d'une sortie le mercredi, il est envisagé de la reporter au **mercredi 20 mars** voire au **mercredi 27 mars**.

Passage des tests ESF le mercredi 13 mars.

Journée complète dans une grande station (à définir) le **samedi 9 mars** avec report le **samedi 16 mars** en cas de mauvaises conditions.

Les cours de ski et snowboard dispensés par des moniteurs diplômés (moniteurs fédéraux 1^{er} et 2^e degré, moniteurs Brevet d'État) vont permettre aux enfants d'apprendre, de se perfectionner. Préparation et passage des tests ESF (Piou Piou à Flèche) à la fin de la saison. « **Groupe Evolution** » pour les enfants de niveau Etoile d'Or ou supérieur : objectif ski plaisir avec moniteur (snowpark, bosses).

Formule 8 demi-journées + 1 journée en grande station. Cette formule a été testée les années précédentes avec beaucoup d'enthousiasme. La journée complète (samedi 9 mars) est ouverte aux familles qui le souhaitent et sera organisée dans une grande station. En cas de mauvaises conditions météorologiques, la journée du 9 mars pourra être reportée au 16 mars.

Au cours de la saison, nous effectuerons les sorties (si l'enneigement le permet) dans une ou plusieurs stations du vercors (**Villard-de-Lans, Lans-en-Vercors, Autrans**).

Si vous avez un doute sur le maintien de la sortie, **soyez attentifs à vos emails le mercredi matin**. Un email d'annulation ou de report de la sortie vous sera envoyé.

Il n'y a pas de sorties pendant les **vacances scolaires de notre zone (zone A)**.

Lors de l'inscription, vous nous indiquerez le niveau acquis ou estimé de votre enfant.



Pour permettre aux enfants de faire une **pause** en cours de séance, et de profiter d'un moment de **convivialité** avec leur moniteur, un goûter est prévu dans un bar au milieu des pistes. Dans ce bar nous attendent les **parents piétons accompagnateurs** bénévoles.

En fonction de leur disponibilité, les parents qui le désirent pourront accompagner une ou plusieurs sorties de la saison pour aider les plus jeunes enfants à se chauffer et à se préparer.

- **DÉPART** DES CARS à **12h45 précises sur le parking de l'ALAS du CEA.**
Prévoyez d'arriver au moins 15 minutes avant le départ.
- **RETOUR** DES CARS vers **18h/18h15.** **Ne soyez pas en retard svp. L'attente sur le parking, de nuit et dans le froid peut paraître longue aux enfants après la sortie !**

Matériel obligatoire marqué au nom de l'enfant : casque, lunettes de soleil/masque, gants, protection contre le soleil. Skis fartés avec fixations réglées / Chaussures de ski / Bâtons.

INSCRIPTIONS :

Du 6 au 24 novembre 2023 durant les permanences de l'AS ou en ligne (<https://www.asceast38.fr/>).

Tarifs Ecole de ski du mercredi (Hiver 2024) :

- 179,00 € pour les ayants droits
- 276,00 € pour les extérieurs

Ce tarif comprend 8 séances les mercredis après-midis + 1 journée complète dans une grande station (cours de ski encadré & forfait de ski & goûter & transport en car).

**Coût total de l'inscription = Tarifs Ecole de ski mercredi + Adhésion AS +
Adhésion section SKI + Licence carte neige**

Priorité est donnée aux ayant droits (CEA / ST / ILL / ESRF / EMBL / Arc-Nucléart / UDIMEC / MicroOLED). Les extérieurs pourront bénéficier de places restantes.

Conditions de remboursement des sorties : En cas d'absence à une ou plusieurs sorties, justifiée par certificat médical, un remboursement partiel correspondant au montant du forfait et du goûter pourra être effectué. Les montants correspondants au transport, à l'encadrement, aux adhésions (AS CEA/ST et section Ski) et à la licence ne font pas l'objet de remboursement.

École de ski alpin et de snowboard du samedi

Les responsables de l'activité et vos interlocuteurs sont :

Fabienne GRIGIS	Coordinatrice / Trésorière	ceast.ski.es@gmail.com
Violaine SAMOUR/Frédéric LEBLANC	Responsable Bus	
Frédéric HANS	Responsable Communication	http://asceast-ski.fr
Thomas HANSEN	Responsable groupes de ski	
David VAUFREY	Responsable bénévoles	

Station	Qui ?	Calendrier 2024*
 la Croisette (secteur Roche Béranger 1750)	- <u>Enfants et Ados</u> de 6 à 18 ans - <u>Adultes</u>	<i>Samedi 6 janvier</i> <i>Samedi 13 janvier</i> <i>Samedi 20 janvier</i> <i>Samedi 27 janvier</i> <i>Samedi 03 février</i> <i>Samedi 10 février</i> <i>Samedi 17 février*</i> <i>Samedi 9 mars</i> <i>Samedi 16 mars⁽¹⁾</i> <i>Samedi 23 mars⁽²⁾</i> <i>Samedi 30 mars*</i>

*en cas d'annulation d'une sortie, il est envisagé deux possibilités de report le **samedi 17 février** et le **samedi 30 mars**.

⁽¹⁾ journées tests : le 16 mars. Les tests ne sont pas obligatoires.

⁽²⁾ dernière sortie: un goûter partagé sera organisé par la section ski et accompagnera la remise des "médailles".

Au cours de la saison, nous effectuerons 9 sorties à Chamrousse au départ de la Croisette.

- La première sortie de la saison aura lieu le dernier samedi des vacances scolaires de Noël : le samedi 6 janvier.
- La première de journée de report (samedi 17 février) correspond au 1^{er} samedi des vacances scolaires de février de notre zone (Zone A), si jamais elle doit être programmée.

Lors de l'inscription : merci de nous indiquer le niveau acquis ou estimé à cet instant (cf. niveaux p28-29).

Les cours de ski et snowboard dispensés par des moniteurs diplômés (moniteurs fédéraux 1^{er} et 2^e degré, moniteurs Brevet d'État) vont permettre aux adhérents d'apprendre, de se perfectionner ou de se préparer à la compétition. Les groupes Ski et Snowboard free style sont encadrés par des moniteurs spécialisés.

Activités proposées sur 9 samedis		
A p r è s - m i d i	<p>Ski alpin : débutant à Flèche, Ski alpin Sport Adapté : débutant à Flèche.</p> <p>Ski free style : Niveau Flèche de Bronze. (Protections obligatoires)</p> <p>Ski TNTT : Niveau Etoile d'or, maximum 6 personnes</p> <p>Free Rando : âge mini 13 ans, Niveau Etoile d'or, maximum 6 personnes (cf. Brèves nouvelles)</p> <p>Ski Loisir : Ado/ Adultes sans passage de niveau à la fin</p> <p>Ski Adulte bien être : 3^e étoile à Etoile d'or</p>	<p>Snowboard : débutant à 3^e snowboard</p> <p>Snowboard free style : Niveau 3^e snowboard. (Protections obligatoires)</p>
J o u r n é e	<p>Ski alpin/snowboard journée : (matin : ski détente accompagné, après-midi : cours). Enfants, ados <u>accompagnés</u>, adultes, <u>pas de débutant</u> (niveau minimum 2^e étoile).</p>	

Pour toute activité proposée ci-dessus, l'activité peut être annulée si le groupe comprend moins de 3 inscrits. Ces derniers seront alors redirigés vers d'autres activités.

Statut Bénévoles et Parents accompagnateurs :

L'école du samedi gère près de 200 enfants, et tout repose sur les personnes accompagnantes et bénévoles.

En échange de l'aide fournie (habillage, sécurité...), ces personnes peuvent bénéficier gratuitement :

- du transport en car,
- d'un forfait 4h (à restituer en fin de journée) à condition d'être serre-file.



Les inscriptions, pour ces personnes, à l'AS et à la section sont prises en charge par la section ski. Un minimum de 2 sorties vous sera demandé.

Si vous êtes intéressés, merci de prendre contact avec les responsables de l'activité lors de l'inscription en novembre (ceast.ski.es@gmail.com).

Les Horaires :

	Samedi journée	Samedi après midi
Départ des cars*	8h00: (parking Polygone (AS), 8h15: arrêt supplémentaire à SMDH	12h30 <u>précises</u> : parking Polygone : ancienne entrée ILL 12h45: Eybens
Retour des cars	Vers 18h30	Vers 18h30

* Prévenez le responsable du matin si vous voyagez en voiture (gestion des forfaits & bus).

Au départ : Prévoyez d'arriver de 15 à 20 minutes avant le départ (embarquement dès 12h10).

Au retour : Ne soyez pas en retard le soir SVP. L'attente sur le parking, de nuit et dans le froid peut paraître longue aux enfants après la sortie, ainsi qu'aux bénévoles qui restent avec eux sur le parking ! Lors de l'arrivée des bus, merci d'aider à vider les soutes du bus de l'ensemble du matériel de ski avant de récupérer votre matériel.

Plan départ des cars samedi après midi



Le parking des cars se trouvera rue Jules Horowitz devant l'ancienne entrée de l'ILL (zone en bleu sur le plan).

Les voitures pourront se garer sur les places à proximité. Merci de veiller à ne pas gêner le stationnement et la manœuvre des cars.

Nous comptons sur votre ponctualité et vous en remercions par avance.

Les Tarifs :

Coût TOTAL = Inscription AS CEA/ST + Inscription section ski + carte neige (voir page 25) + Tarifs « école de ski du samedi »

Tarifs « école du samedi »	CEA/ASSIMILÉS	EXTERIEURS
-Samedi après-midi Adulte STANDARD	254,00 €	365,00 €
-Samedi après-midi Adulte formule sans forfait ¹	157,00 €	241,00 €
-Samedi après-midi Adulte formule sans transport ²	207,00 €	303,00 €
-Samedi après-midi Adulte formule sans forfait ni transp. ^{1, 2}	106,00 €	180,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado STANDARD	172,00 €	282,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado sans forfait ¹	99,00 €	161,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado sans transport ²	138,00 €	221,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado sans forfait ni transp. ^{1, 2}	64,00 €	100,00 €
-Samedi journée Adulte STANDARD	299,00 €	439,00 €
-Samedi journée Adulte formule sans forfait ¹	184,00 €	293,00 €
-Samedi journée Adulte formule sans transport ²	226,00 €	347,00 €
-Samedi journée Adulte formule sans forfait ni transp. ^{1, 2}	111,00 €	204,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado STANDARD	207,00 €	333,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado sans forfait ¹	122,00 €	194,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado sans transport ²	152,00 €	243,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado sans forfait ni transp. ^{1, 2}	66,00 €	101,00 €

Le coût standard de l'activité est calculé en incluant les frais de Transport + Forfait + encadrement par des moniteurs diplômés ESF ou MF.

LA MISE EN PLACE DES TARIFS SPÉCIAUX IMPLIQUENT QU'IL N'Y AURA PAS DE REMBOURSEMENT EN FIN DE SAISON sauf contraintes médicales.

Les Conditions de remboursement de l'école du samedi : voir page 26

Les conditions d'inscriptions

- Les inscriptions débuteront le **lundi 6 novembre pour se terminer le vendredi 24 novembre**, elles pourront se faire en ligne sauf pour les nouveaux adhérents AS qui devront se rendre aux permanences. Les inscriptions au-delà de cette date ne seront pas prises en compte.
- Si le quota maximal des adhérents est atteint avant, la période d'inscription pourra être écourtée.
- Si le quota des inscriptions type STANDARD est atteint avant le 24 novembre, la formule sans transport est une solution qui vous sera proposée.
- Comme de coutume, les inscriptions des extérieurs seront mises sur liste d'attente et en fin de période d'inscription, le bureau confirmera ou pas l'inscription. S'il y a trop de monde sur la liste d'attente, l'attribution des places se fera par tirage au sort (un bulletin par famille).

¹ Les tarifs spéciaux "sans forfaits" sont réservés aux personnes handicapés et aux détenteurs d'un forfait saison Chamrousse.

² Les tarifs spéciaux "sans car" sont réservés aux personnes qui souhaitent se rendre au départ des cours de ski par leurs propres moyens : **le changement du mode de transport en cours de saison ne sera pas possible.**

Mémo du samedi pour la saison de ski 2024

Janvier		Février		Mars	
1	L	1	J	1	V
2	M	2	V	2	S
3	M	3	S SKI 05	3	D
4	J	4	D	4	L
5	V	5	L	5	M
6	S SKI 01	6	M	6	M
7	D	7	M	7	J
8	L	8	J	8	V
9	M	9	V	9	S SKI 07
10	M	10	S SKI 06	10	D
11	J	11	D	11	L
12	V	12	L	12	M
13	S SKI 02	13	M	13	M
14	D	14	M	14	J
15	L	15	J	15	V
16	M	16	V	16	S SKI 08
17	M	17	S REEMPL	17	D
18	J	18	D	18	L
19	V	19	L	19	M
20	S SKI 03	20	M	20	M
21	D	21	M	21	J
22	L	22	J	22	V
23	M	23	V	23	S SKI 09
24	M	24	S	24	D
25	J	25	D	25	L
26	V	26	L	26	M
27	S SKI 04	27	M	27	M
28	D	28	M	28	J
29	L	29	J	29	V
30	M			30	S REEMPL
31	M			31	D

Un doute sur le maintien de la sortie (mauvais temps, risque de manque de neige, réseau routier enneigé ...) ?



Consultez vos courriels et surtout le site internet asceast-ski.fr Un message d'annulation ou de report de la sortie vous sera communiqué. En cas de doute vous pouvez aussi envoyer un mail à ceast.ski.es@gmail.com, ou contacter l'AS au 04 38 78 39 01 (attention, fermeture du secrétariat de l'AS du vendredi 16h30 au lundi matin).



→ **Départ à 12h30 précises.** Être sur place au moins **20 minutes avant.**
Embarquement dès **12h10.**
← **Retour vers 18h30.** Être sur place pour **18h20.**

Pour stationner vos véhicules :

Parking ancienne entrée de l'ILL (merci de laisser la place aux cars).



Matériel **marqué** : skis/snowboard, chaussures, **casque, masque, gants OBLIGATOIRES**, protection contre le soleil avant le départ, 1 goûter pratique + eau
Attacher skis et bâtons. Placer le MATÉRIEL ENCOMBRANT en soute.



En cas d'absence à une sortie, merci de remplir le formulaire de déclaration d'absence accessible en ligne à [2024 - Absence à une prochaine sortie \(google.com\)](#)



Sortie supplémentaire **les samedis 17 février et 30 mars** en cas d'annulation d'une sortie.

Handiski Adapté

Vos interlocuteurs sont :

Christophe BINET	Président	06.30.73.28.58	binet-christophe@bbox.fr
Vincent LEMAITRE	Trésorier	06.86.48.05.44	vinlemaitre@wanadoo.fr
Christophe JARNIAS	Secrétaire		
	Responsable ski assis	06.28.36.99.50	jarnias@esrf.fr
Julie COURTOIS	Gestion Activité	07.84.07.33.65	ascea.julie@gmail.com

L'intégration par le sport est notre devise : l'activité ski est ouverte aux personnes à handicap intellectuel (ski adapté) et aux personnes à handicap physique (ski assis) pour lesquelles les possibilités seront étudiées au cas par cas.

Enfants (à partir de 6 ans) ; ado ; adultes ; skieurs de tous niveaux sont les bienvenus !
La démarche adoptée allie le souci d'intégration à l'exigence de sécurité.

Chaque sportif handicapé intellectuel :

- Participe à un cours collectif accompagné d'un moniteur diplômé. Un accompagnateur formé suit le groupe pour les soutiens nécessaires. Les enfants sont suivis et accompagnés depuis le départ du CEA, les moniteurs sont formés spécifiquement à cette activité.
- Fait pleinement partie d'un groupe. Les cours, les passages de tests officiels sont communs et identiques.
- Les débutants sont pris en charge individuellement.

Notre objectif est multiple :

- Permettre d'atteindre une relative autonomie de déplacement en ski ;
- Permettre une acceptation réciproque de la vie de groupe avec des enfants handicapés intégrés dans le contexte des sorties de ski traditionnelles ;
- Permettre à chacun de s'exprimer avec ses propres capacités.

Pour les sportifs porteurs de handicap physique :

- Sorties pour initiation et niveaux intermédiaires le samedi avec un support important

Inscriptions : se reporter aux informations et dates de la commission ski du samedi.

LE SPORT : UN MOTEUR PUISSANT D'INTÉGRATION



Le relais : moniteur – enfant handicapé.

Commission Ski Tourisme Samedi

Vos Interlocuteurs sont :

Pierre PINEL

Responsable

ceast.ski.ts@gmail.com

Les bénévoles seront les bienvenus

ACTIVITÉ RÉSERVÉE AUX SKIEURS CONFIRMÉS : MINIMUM REQUIS 3^E ÉTOILE.
Les DÉBUTANTS encadrés par un skieur confirmé déclaré à l'inscription sont acceptés.
Toute participation aux sorties Ski Tourisme Samedi vaut acceptation des conditions énoncées dans ce document.

ACTIVITÉS DE LA COMMISSION :

La commission TOURISME SAMEDI vous permet de skier dans les plus grands domaines de la Tarentaise (Tignes / Val d'Isère, Val Thorens, Courchevel, Les Arcs, La Plagne), de la Maurienne (Valloire/Valmeinier, Les Karellis, Val Cenis) et de l'Oisans (L'Alpe d'Huez, Les Deux Alpes) dans la bonne humeur et à des coûts abordables.

Vous pouvez skier seul, entre amis, en famille et/ou en compagnie d'un des accompagnateurs bénévoles, pour évoluer sur pistes ouvertes, balisées et sécurisées afin de profiter pleinement de l'ensemble des possibilités de ski dans chaque station (voir paragraphe responsabilité-sécurité).

Vous souhaitez essayer nos sorties sans engagement ? Rendez-vous sur la page web de la commission pour découvrir notre offre.

CALENDRIER DES SORTIES :

Première sortie le Samedi 13 janvier 2024

Inscriptions à partir de début décembre 2023
(zone ALAS bât. 62)



La saison de ski se compose de 10 sorties organisées les samedis, de début janvier à fin mars.

Le calendrier des sorties (mis à jour tout au long de la saison) est disponible sur la page web de la commission.

Les stations inscrites au calendrier seront maintenues uniquement si l'enneigement est suffisant et si le nombre de participants nous permet d'obtenir les « forfaits groupe ». En cas de changement de destination, les responsables de la commission s'engagent dans la mesure du possible à proposer une station équivalente accessible au « forfait groupe » compte tenu du nombre total d'inscrits à la sortie.

TARIFS :

Une inscription au préalable à l'AS CEA-ST et à la **commission SKI Tourisme** est indispensable pour profiter pleinement de nos tarifs. Les tarifs suivants s'entendent par participant et par sortie.

Le tarif est calculé sur une participation moyenne de 35 skieurs.

Un tarif modulé en fonction du nombre d'inscrits sera proposé pour permettre de réaliser des sorties avec un effectif réduit.

Attention: Tarifs hiver 22/23 , voir [Calendrier des Sorties](#) pour tarif à jour

Car + Forfait	CEA et ASSIMILÉS	42 Euros
	EXTÉRIEURS	52 Euros
Car seul	CEA / EXT	22 Euros
Tarif Applicable uniquement pour les Inscrits au Ski Tourisme ou au Ski Réduction de 15 €/ sortie à partir de la troisième personne de la même famille.		

Par ailleurs, afin de faire connaître nos activités à nos futurs membres, chaque inscrit à la commission TOURISME SAMEDI a la possibilité d'inviter les personnes de son choix, chaque invité pouvant participer au maximum à deux sorties dans la saison.

TARIF INVITÉ	Avec Carte AS	Sans Carte AS
Car + Forfait Limité à 2 Sorties	48 €	60€ + 2 € carte coupe*
* assurance obligatoire : 2 € à régler au secrétariat de l'AS CEA/ST avant l'inscription à la sortie. Les adhérents à la section sont prioritaires par rapport aux invités en cas de sous capacité du bus. Les invités sont inscrits en liste d'attente et informés de la suite donnée à la fin de la permanence.		

TRANSPORT:

Les transports s'effectuent en car et sont assurés par la compagnie PHILIBERT

Celle-ci nous impose de respecter les règles suivantes :

- Les chaussures de ski, les sacs et tous les objets encombrants doivent impérativement voyager dans les soutes. Seuls les petits sacs à dos seront tolérés à bord à condition qu'ils n'encombrent pas l'allée du bus et qu'ils puissent être logés dans les coffres à bagages situés au-dessus des sièges.
- **Le port de la ceinture de sécurité est obligatoire.** Tout contrevenant s'expose à des poursuites en cas de contrôle des forces de l'ordre.
- La prise de nourriture dans le car n'est pas autorisée. Elle est tolérée tant qu'elle s'exerce en toute discrétion et sans résidus.
- Sauf en cas de conditions climatiques exécrables, le bus restera fermé pendant toute la journée de ski. Seules les soutes pourront rester ouvertes. Les objets entreposés sont sous la seule responsabilité du propriétaire en cas de vol.

L'inscription à une sortie vaut acceptation de ces règles. Nous comptons sur la compréhension de tous et sur une bonne discipline de la part de chacun de vous pour que ces sorties se déroulent dans la bonne humeur.

LIEU ET HEURE DE DEPART / RETOUR :

Sauf indication contraire au moment de votre inscription à la sortie,
Le [lieu de départ](#) se situe 22 Avenue du Grand Sablon, 38700 La Tronche.
GPS : 45.1921809N, 5.74282317E, Plus CODE : 5PRW+V2

L'heure de départ de Grenoble est mentionnée sur le calendrier des sorties et vous sera confirmée lors de votre inscription, merci d'être présent entre 15 et 20 minutes avant le départ.

Pour toutes les stations en direction de la vallée du Grésivaudan, un ramassage peut être effectué sur demande lors de votre inscription à l'arrêt de bus Crolles Zi Le Rafour situé devant le supermarché CASINO (passage 15 minutes après l'heure de départ de Grenoble) et de la barre de péage de Montmélian (passage 30 minutes après l'heure de départ de Grenoble), les salariés d'INES pourront profiter de cette opportunité.

Pour des raisons d'amplitudes horaires du chauffeur il n'y aura pas d'arrêt prévu.
La pause « petit-déjeuner » à la charge des participants s'effectuera à l'arrivée en station pour ceux qui le souhaitent. Merci de prendre vos dispositions avant le départ, les toilettes du car ne seront pas disponibles durant le trajet.

Le départ de la station s'effectuera à 17h précises, pour un retour sur Grenoble entre 18h30 et 19h30. En fin de journée, il est fortement recommandé de retourner au car au plus tard vers 16h45 afin d'avoir le temps de se changer, de ranger son matériel etc.

Attention à ne pas vous faire piéger par la fermeture des remontées mécaniques en veillant à respecter les horaires de « dernier retour conseillé » indiqués sur les plans des stations (pour les liaisons entre domaines notamment). De même si vous louez vos skis, la remise des skis en fin de journée peut parfois prendre un temps considérable en cas d'affluence inattendue.

Dans tous les cas, pensez à appeler un responsable de la sortie.

ATTENTION : Soyez ponctuels, le car partira à l'heure prévue.

FORFAITS :

Dans la mesure du possible votre forfait vous sera remis en main propre lors de votre descente du car une fois arrivé en station. Afin de faciliter la distribution des forfaits, veuillez vous présenter rapidement et spontanément auprès du responsable afin d'obtenir votre forfait sans attendre la fin de vos préparatifs pour aller skier. La distribution se fera à la porte avant du bus.

En cas de perte de votre « forfait groupe » aucun autre forfait ne vous sera remis en remplacement. Si vous souhaitez poursuivre votre journée de ski, vous devrez racheter un nouveau forfait au tarif public de la station pour pouvoir accéder au domaine skiable.

Certains forfaits sont cautionnés et doivent donc être remis au responsable à la fin de votre journée de ski. A défaut, vous devrez vous acquitter du montant de la caution.

Selon les conditions d'enneigement et la météo, seule une partie du domaine skiable pourra être accessible avec votre forfait. Aucun remboursement, même partiel, ne pourra être exigé dans ce cas.

RESPONSABILITE / ACCIDENT :

L'activité de ski alpin organisée par la commission TS se déroule exclusivement sur pistes ouvertes et balisées dans le respect des règles de sécurité.

Des bénévoles peuvent vous faire découvrir les stations de par leur expérience.

Dans le cadre de notre activité, la pratique du ski hors-piste est strictement interdite, qu'elle soit accompagnée ou non.

Le non-respect de cette consigne engage l'entière responsabilité de(s) l'adhérent(s) évoluant en ski hors-piste.

En cas d'accident survenu hors-piste, la section ski et la commission TOURISME SAMEDI se dégagent de toute responsabilité.

Les enfants et les adolescents skient obligatoirement sous la responsabilité d'au moins un des parents.

En cas d'accident sur les pistes :

- Faites déclencher les secours pour vous faire évacuer au plus vite, en précisant bien votre position (nom de la piste, numéro du panneau le plus proche) et en balisant autant que possible le lieu de l'accident (plantez vos skis et vos bâtons en croix)
- Une fois arrivé au centre médical, faites jouer l'assurance de la carte neige si vous la possédez, ou bien celle de l'AS CEA/ST en appelant Inter Mutuelle Assistance (0 800 75 75 75) et en précisant bien que vous êtes « Assuré MAIF AS CEA/ST Grenoble contrat n° 0901 371 N ».
- Demander un **certificat médical initial** mentionnant l'état de vos blessures. Celui-ci devra être remis au secrétariat de l'AS avec votre déclaration d'accident.
- Si vous êtes autorisés à rentrer en car avec l'AS CEA/ST, demandez impérativement au médecin de rédiger une « **Attestation de transportabilité** » afin que le chauffeur de la compagnie PHILIBERT vous accepte à bord du car.
- **Prévenez** ou faites prévenir dès que possible un responsable de la sortie, surtout en cas de rapatriement par un autre moyen que le car de l'AS CEA/ST.
- Dans la semaine suivant votre accident, prenez rapidement contact avec le secrétariat de l'AS CEA/ST Grenoble pour finaliser la déclaration d'accident.

Attention, en cas d'accident vous aurez à régler sur place les frais médicaux (médecin, radiographies, pharmacie) dont le montant peut être très élevé. Afin de pouvoir faire face à ces dépenses, vous devez toujours skier en possession d'un moyen de paiement de type Chèque ou Carte Bleue.

INSCRIPTIONS :

Les inscriptions à l'Association Sportive, et à l'activité Ski Tourisme Samedi se font en début de saison auprès du [secrétariat de l'AS CEA/ST aux horaires de permanence](#).

Les inscriptions aux sorties ont lieu durant la permanence de la commission le jeudi précédant la sortie de 12h30 à 13h30 au plus tard, salle 302 bâtiment 62 de la zone d'Activités Sociales du CEA.

Vous pourrez également déposer un chèque ou un paiement anticipé qui vous permettra de vous inscrire en ligne jusqu'au jeudi à 12h30. La régularisation du paiement devra se faire lors de la sortie.

En l'absence de paiement, votre inscription ne sera pas prise en compte.

Le paiement se fait par chèque à l'ordre de « AS CEA/ST Grenoble - Ski Tourisme Samedi »

Le paiement par carte bancaire et/ou chèques vacances pourra se faire exclusivement au secrétariat.

Le paiement en espèces ne sera pas accepté.

Si vous ne pouvez pas vous déplacer lors de la permanence hebdomadaire de la commission, vous pouvez déposer votre règlement au secrétariat de l'AS CEA/ST (dans la boîte aux lettres du secrétariat, ou bien lors d'une de ses permanences), mais au plus tard le jeudi précédant la sortie à 12h30.

Pour le personnel de l'INES situé à Chambéry, merci de vous adresser à votre correspondant local de l'AS CEA/ST pour connaître les modalités d'inscription à nos sorties.

Pour savoir si la sortie du samedi est maintenue (annulation possible en cas de mauvais temps) et pour confirmer la destination (changement de station possible par manque d'effectif ou d'enneigement insuffisant), vous pouvez :

..appeler le répondeur de l'AS CEA/ST au 04 38 78 39 01 à partir du vendredi soir 17h..

ANNULATION / REMBOURSEMENT :

Si vous êtes inscrit(e) à une sortie et que vous ne pouvez pas venir, prévenez (ou faites prévenir) le secrétariat de l'AS CEA/ST ou un des responsables de la commission.

En cas d'annulation de votre inscription au plus tard le vendredi précédant la sortie avant 9h00, le remboursement total du prix de la sortie sera appliqué.

En cas d'absence à la sortie pour raison médicale (produire un certificat médical) ou pour raison exceptionnelle (à apprécier par le responsable de la commission), le remboursement total du prix de la sortie sera appliqué.

Pour les autres cas d'absence le prix du transport sera dû et seul le prix du forfait vous sera remboursé.

Le remboursement se fait sous forme d'avoir à utiliser lors de votre prochaine inscription aux sorties de ski de la commission, ou par chèque en fin de saison.

Les Coupes Mélusine et Pégase

Responsable

Arnaud BOUCHE-PILLON

melusine.grenoble38@gmail.com



Mise à jour à venir
consulter le site Internet

Modalités d'inscription et tarifs 2024

À lire attentivement avant de remplir la fiche familiale d'inscription distribuée au secrétariat de l'AS CEA/ST Grenoble.

INSCRIPTION À LA SECTION SKI / Conditions : s'inscrire à l'AS CEA/ST et à la section ski

Inscription AS CEA/ST	CEA/ASSIMILÉS	EXTERIEURS	
- Individuelle	23,00 €	44,00 €	
- Familiale	36,00 €	74,00 €	
- Carte « invité »	2,00 €	2,00 €	
Inscription Section Ski ¹	CEA/ASSIMILÉS	EXTERIEURS	
- Individuelle	16,50 ² €	22,00 €	
Tarifs « école du mercredi »	CEA/ASSIMILÉS	EXTERIEURS	
- Mercredi après-midi (avec goûter)	179,00 €	276,00 €	
Tarifs « école du samedi » ³	CEA/ASSIMILÉS	EXTERIEURS	
-Samedi après-midi ⁴ Adulte	254,00 €	365,00 €	
-Samedi après-midi ⁴ Enfant ou Ado	172,00 €	282,00 €	
-Samedi journée ⁵ Adulte	299,00 €	439,00 €	
-Samedi journée ⁵ Enfant ou Ado	207,00 €	333,00 €	
Activité Tourisme Samedi journée ⁶	CEA/ASSIMILÉS	EXTERIEURS	
Inscription Section Ski Tourisme (Annuelle)	11,00 ³ €	16,00 €	
Attention : Tarif Hiver 22/23 Voir CALENDRIER DES SORTIES pour tarif à jour	- Car + forfait	42,00 €	52,00 €
	- Car seul	22,00 €	22,00 €
	- Invités sans inscription annuelle (2 Sorties Maximum)	Avec Carte AS : 48 €	Sans Carte AS : 60 € + 2 € carte invité
Licence Carte Neige OBLIGATOIRE pour les cours de ski Alpin et de snowboard	Adulte /Jeune (né en 2007 et avant)	Jeune (né en 2008 et après)	
- Licence Carte Neige PRATIQUANT adhésion + RC	45,00 €	40,00 €	
- Licence Carte Neige PRATIQUANT adhésion + option Médium	68.80 €	63.80 €	
- Licence Carte Neige PRATIQUANT Famille option Médium	218.10 €		
- Autres formules	Consulter le dépliant FFS et le secrétariat.		

La licence Carte Neige est obligatoire pour les cours de ski.

¹ Inscription à la section obligatoire.

² 16,50 € par personne et 4,50 € pour la 3e personne de la même famille et au-delà.

³ Tarifs incluant le transport, le forfait et les cours. Tarifs spécifiques (sans transport ou sans forfait page 15)

⁴ 9 sorties ½ journée.

⁵ 9 sorties journée samedi (accompagnement le matin, niveau minimum 2^e étoile, cours uniquement l'après-midi)

⁶ Pas de débutants. Les enfants et les ados doivent être accompagnés.

Remboursement

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pendant la période d'inscription à la Section 	<input checked="" type="checkbox"/> remboursement de l'intégralité : AS (si non inscrit à une autre activité), section ski, licence, cours.
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entre la fin des inscriptions et la diffusion de la liste des adhérents retenus pour la saison, et sur appréciation du secrétariat de l'AS CEA/ST 	<input checked="" type="checkbox"/> remboursement partiel : AS (si non inscrit à une autre activité), section ski, cours. La licence n'est pas remboursée.
<p><u>Écoles de Ski :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Avec présentation obligatoire d'un certificat médical dans un délai de 5 jours suivant son établissement, pour au moins 3 semaines manquées et justifiées. ▪ Si les sorties sont annulées par le responsable de la commission. ▪ 	<input checked="" type="checkbox"/> remboursement des cours uniquement. Nous appliquons alors la règle de trois ¹
<p><u>Tourisme :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Si la saison a commencé et que vous n'êtes pas sorti(e), sur présentation obligatoire d'un certificat médical dans un délai de 5 jours. 	<input checked="" type="checkbox"/> remboursement des frais d'inscription à la Section. Se reporter au paragraphe annulation/remboursement du descriptif de la commission Tourisme Samedi.

¹Formule pour le remboursement des cours :

$$\frac{\text{Tarif}_{\text{ saison }} * \times \text{Nombre}_{\text{ de}_{\text{ sorties}_{\text{ non}_{\text{ réalisées}}}}} }{10}$$

(*tarif saison, ne comprend pas l'inscription à la section, à l'AS et à la licence)

Mémo

La bonne Tenue pour pratiquer le ski :

La bonne tenue pour pratiquer le ski consiste d'une part à se protéger des conditions extérieures, et d'autre part à assurer sa sécurité en cas de chute.

- Un blouson étanche,
- Des gants
- Un casque,
- Des protections solaires

Ces éléments sont **obligatoires** pour les enfants et sont systématiquement vérifiés par les moniteurs avant le départ des groupes.

Pour les activités **free style**, les protections dorsales sont obligatoires (fournies par l'AS CEA/ST). Pour le **snowboard**, les protèges poignets et leash (cordon qui relie le snowboard à la jambe) sont vivement conseillés.

Que doit-on faire en cas d'accident de ski, sur les pistes, lors d'une sortie avec le Club ?

- ☞ Sans panique, déclenchez les secours pour évacuer au plus vite le(s) blessé(s). Penser à repérer le nom de la piste, à quel niveau de la piste se situe l'accident - numéro du panneau le plus proche - autant d'indications qui permettront aux secouristes d'arriver plus rapidement auprès du blessé.
- ☞ Penser également à baliser l'accident : planter skis et bâtons, en croix, bien au-dessus du blessé pour vous signaler. Couvrir le blessé en attendant les secours, sans le déplacer.
- ☞ Si le blessé possède la CARTE NEIGE ou la LICENCE FFS : l'indiquer immédiatement aux secouristes (car vous n'aurez pas d'avance de frais à effectuer).
- ☞ Si le blessé ne la possède pas, mais qu'il est assuré à la MAIF où fait partie du groupement INTER MUTUELLES ASSISTANCE, prévenir immédiatement **par téléphone IMA au 0 800 75 75 75**,
 - en exposant l'essentiel de la difficulté motivant votre appel,
 - indiquer l'identité de la personne blessée, son adresse, le numéro de sociétaire figurant au dos de la carte AS CEA/ST : **0901 371 N**
 - un numéro de téléphone où les services pourront vous joindre.
 - c'est en accord avec le médecin que le rapatriement aura lieu en fonction de la gravité de l'accident.
- ☞ Prévenir au plus vite le secrétariat de l'AS CEA/ST Grenoble pour régulariser la situation. Attention vous n'avez qu'un délai de 5 jours maximum après la date de l'accident.
- ☞ N'oubliez pas de réclamer un certificat médical initial, il vous sera demandé pour la déclaration à la MAIF.

RAPPEL : si le blessé ne possède pas la CARTE NEIGE ou la LICENCE FFS il devra faire l'avance de tous les frais occasionnés pour son évacuation par les services de secours (descente en traîneau, médecin, radiographies, ambulance...). Pensez donc à garder toujours sur vous un moyen de paiement : carte bleue ou chéquier...

Qu'on se le dise...

ANNEXE : Niveaux ESF

Niveaux de ski

COURS	NIVEAU TECHNIQUE ET TEST PRÉPARÉ	NATURE DES ÉPREUVES
Débutant 	Débutant : préparation <u>Flocon</u> Je n'ai aucune expérience en ski.	Définition officielle du test Flocon Enchaînement de 7 à 8 virages chasse-neige avec retour des skis parallèles sur un parcours matérialisé adapté. Trace directe élémentaire en travers de la pente sur une trajectoire plus ou moins rectiligne. Test d'équilibre en glissement face à la pente (par petits sauts, d'un pied sur l'autre, petite bosse...) sur pente faible.
1^{ère} Étoile 	Niveau Flocon : préparation <u>1^{ère} Étoile</u> J'ai obtenu le Flocon. J'enchaîne des virages élémentaires dérapés en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...). Je suis équilibré en glissant en traversée sur des pentes faibles à moyennes. Je découvre les dérapages (arrondi, en biais).	Définition officielle du test 1^{ère} Étoile Sur pente moyenne, enchaînement de virages élémentaires dérapés sur un parcours matérialisé adapté. Traversée skis parallèles (maintien de l'angle de prise de carres). Pas tournants sur pente faible (départ oblique).
2^e Étoile 	Niveau 1^{ère} Étoile : préparation <u>2^e Étoile</u> J'ai obtenu la 1 ^{ère} Étoile. J'enchaîne des virages élémentaires affinés, je franchis la ligne de pente skis parallèles et je conduis mes virages en dérapage arrondi en tenant compte des éléments extérieurs (profil du terrain, autres usagers, qualité de la neige...). Je franchis des passages de creux et de bosses, en traversée ou face à la pente, tout en restant équilibré.	Définition officielle du test 2^e Étoile Enchaînement d'une dizaine de virages élémentaires affinés, sur un parcours matérialisé adapté, sur pente moyenne. Dérapage en biais de base. Pas de patineur de base
3^e Étoile 	Niveau 2^e Étoile : préparation <u>3^e Étoile</u> J'ai obtenu la 2 ^e Étoile. Je peux enchaîner des virages de base skis parallèles, de rayons courts et moyens en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...). Je maîtrise mon équilibre en schuss en terrain varié (creux et bosses). J'améliore mon équilibre latéral en utilisant des successions de dérapages entrecoupés de traces directes en traversée (festons).	Définition officielle du test 3^e Étoile Enchaînement d'une dizaine de virages de base imposés par 10 à 12 piquets, sur pente moyenne. Feston simple de base, sur pente moyenne. Trace directe perfectionnée en recherche de vitesse, terminée par un dérapage frein, le tout sur pente moyenne.
Étoile de Bronze 	Niveau 3^e Étoile : préparation <u>Étoile de Bronze</u> J'ai obtenu la 3 ^e Étoile. J'affine mes virages de base en réduisant le dérapage. J'évolue en godilles ou en grands virages en tenant compte et en m'adaptant aux éléments extérieurs (terrain, usagers, type de neige...). Je maîtrise mon équilibre en schuss en décollant sur des bosses arrondies, sur piste ou dans un terrain aménagé type skiercross. Je m'initie à la pratique du ski dans toutes les neiges.	Définition officielle du test Étoile de Bronze Parcours non chronométré évalué sur les capacités en virages de base affinés, avec 2 changements de rythme sur pente variée (alternance de rayons moyens, courts, moyens sur 15 à 20 portes). Godille de base. Passage de bosse avec léger décollage sur piste ou terrain aménagé (type skiercross).
Étoile d'Or 	Niveau Étoile de Bronze : préparation <u>Étoile d'Or</u> J'ai obtenu l'Étoile de Bronze. Je découvre la pratique du ski alpin sous toutes ses formes. Je peux skier sans m'arrêter sur des pistes de grands dénivelés, sur tout type de neige, en tenant compte des éléments extérieurs et en respectant les règles de conduite du skieur. Je peux évoluer dans un terrain aménagé : skiercross, half pipe.	Définition officielle du test Étoile d'Or Petit slalom type géant, chronométré (50% maximum au-dessus du temps de l'ouvreur). Enchaînement technique réalisé en virages et godilles perfectionnés sur terrains variés (pente, neige...).
Flèche 	Niveau Étoile d'Or : préparation <u>Flèche</u> J'ai obtenu l'Étoile d'Or.	Définition officielle du test la flèche : Slalom Géant 25 à 35 portes et une dénivelée de 200 à 250 m.



Niveaux de snowboard

COURS	NIVEAU TECHNIQUE ET TEST PRÉPARÉ	NATURE DES ÉPREUVES
Débutant 	Débutant : préparation test <u>Accueil</u> Je n'ai aucune expérience en snowboard.	Définition officielle du test Accueil Changements de direction de part et d'autre de la ligne de pente. Arrondi élémentaire. Trace directe face à la pente, normal foot ou fakie.
1^{er} Snowboard 	Niveau Snowboard Accueil : préparation <u>1^{er} Snowboard</u> J'ai obtenu le Snowboard Accueil. Je commence à changer de direction. Je me déplace en dérapant. Je sais me relever.	Définition officielle du test 1^{er} Snowboard Évoluer en virage élémentaire. Feuille morte ou trace directe en traversée fakie. Feston pivoté élémentaire ou saut volontaire planche à plat.
2^e Snowboard 	Niveau 1er Snowboard : préparation <u>2^e Snowboard</u> J'ai obtenu le 1 ^{er} snowboard. J'enchaîne les virages frontside et backside sur pistes vertes. Je sais m'arrêter en dérapage. Je sais faire la feuille morte et je prends le téléski.	Définition officielle du test 2^e snowboard Évoluer en virage de base grand rayon. Évoluer en virage de base rayon court ou en virage élémentaire fakie. Feston de base ou ollie de base planche à plat.
3^e Snowboard 	Niveau 2e Snowboard : préparation <u>3^e Snowboard</u> J'ai obtenu le 2 ^e me snowboard, J'évolue sur pistes bleues et rouges, et aussi sur le snowpark. J'enchaîne facilement des virages sur pistes bleues en dérapant peu. Je commence à faire des virages en fakie sur pistes vertes. Je sais faire des ollies et aussi des rotations 180° glissées et sautées.	Définition officielle du test 3^e Snowboard Enchaîner des virages perfectionnés grand rayon. Enchaîner des virages perfectionnés rayon court ou des virages de base fakie. Feston perfectionné ou ollie 180.

Source : <http://www.esf.net>

Informations importantes

Contrairement à la saison 2021-2022, l'organisation de cette saison ne nous contraint pas à prendre de dispositions particulières par rapport à la situation sanitaire liée au COVID-19.

Cependant, nous souhaitons attirer votre attention sur le fait que, si au cours de la saison, des contraintes nous étaient imposées par les différentes entités citées ci-dessous, nous serions amenés à définir des règles que nous vous demanderons de respecter.

Entités :

- la préfecture de l'Isère
- la station de Chamrousse ou Villard de Lans
- la FFS
- les transporteurs
- le CDAS (comité directeur de l'AS)
- le cabinet médical de Chamrousse ou Villard de Lans

Exemples de règles : port du masque, pass sanitaire...

Nous ne vous demandons pas cette saison de prendre cet engagement par écrit mais nous en appelons à votre civisme et à votre bon sens pour ne prendre aucun risque pour la santé des autres adhérents et vous-même en prenant toutes les précautions nécessaires.