



SECTION SKI

2024



2025

Sommaire

Table des matières

SOMMAIRE	2
LE MOT DE LA PRESIDENTE	3
LA SECTION SKI EN BREF	4
Les sports proposés par la section	4
LES NOUVEAUTÉS DE LA SAISON	5
LES TYPES DE SORTIES	6
Le tableau synoptique des sorties proposées	7
École de glisse du mercredi après-midi	9
Calendrier et activités proposées	9
Inscriptions & tarifs	10
École de glisse du samedi	11
Calendrier et activités proposées	11
Inscriptions & tarifs	13
Ski Tourisme	16
Calendrier et activités proposées	16
Inscriptions & tarifs	18
Handiski- Sport Adapté	20
Moniteurs & accompagnateurs	21
Coupes Mélusine et Pégase	22
INFORMATIONS GENERALES	23
Inscriptions à la section ski	23
Certificat médical pour les cours de ski	23
Assurance et licences Cartes Neige FFS	23
SPECIFICITES DES ECOLES DE SKI ALPIN ET DE SNOWBOARD	24
Encadrement des adhérents	24
L'équipement de base	25
Le transport	26
Nos partenaires location	26
MODALITES D'INSCRIPTION ET TARIFS	27
Conditions de remboursement	28
QUE DOIT-ON FAIRE EN CAS D'ACCIDENT SUR LES PISTES LORS D'UNE SORTIE AVEC LE CLUB ?	29
LE BUREAU DE LA SECTION SKI - SAISON 2024-2025	30
ANNEXE : NIVEAUX ESF	32
Niveaux de ski	32
Niveaux de snowboard	33

Le mot de la présidente

Bonjour à tous et bienvenue à la section ski,

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

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, sport adapté, handiski. 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.

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.

Pour compléter notre offre, quelques nouveautés sont proposées cette année : tout d'abord, la free-rando à l'école du samedi. Une activité d'initiation qui vous offrira de nouvelles situations d'enneigement et de perfectionnement. Toujours à l'école du samedi, les groupes flèches auront la possibilité, à l'initiative du moniteur, de faire 1 à 2 sorties au cours de la saison en TNTT (avec l'accord préalable des parents). Bien entendu, l'école du mercredi n'est pas en reste puisque le groupe Évolution pourra également proposer une initiation toute neige tout terrain.

Comme de nombreuses associations, toutes nos activités reposent sur l'investissement des bénévoles et ne peuvent fonctionner sans eux. Nous avons beaucoup de chance puisqu'au sein de notre section et de l'AS, nous bénéficions d'une merveilleuse équipe de bénévoles à laquelle j'adresse mes plus sincères remerciements. Merci pour votre engagement qui permet de faire vivre et de faire avancer la section ski depuis maintenant plus de 60 ans. Merci pour votre enthousiasme et votre patience pour offrir un encadrement de qualité **malgré les conditions météorologiques parfois difficiles et le manque de neige.**

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.

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.

De notre côté, nous sommes prêts, toujours 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



La section ski en bref

Les sports proposés par la section



Ski alpin

Evolution en ski alpin sur les pistes balisées des domaines skiables. Pour les écoles de glisse, découverte et apprentissage du ski alpin en groupe en vue du passage des tests ESF pour les enfants. Inscription réservée aux enfants ayant au moins 6 ans à la date d'inscription pour les écoles de glisse.

Activité également déclinée en handisport pour les personnes à mobilités réduites et/ou à handicap intellectuel.

Snowboard

Évolution en snowboard sur les pistes balisées des domaines skiables. Pour les écoles de glisse, découverte et apprentissage du snowboard en groupe en vue du passage des tests ESF pour les enfants. Activité ouverte pour les écoles de glisse aux personnes ayant 8 ans ou plus à la date d'inscription ; un plus serait d'avoir fait une à deux saisons de ski au préalable. Le port de la dorsale est conseillé. Lors des premières sorties, une évaluation du nouveau pratiquant (enfant/adulte) est possible et le moniteur pourra être amené à préconiser une autre activité si la capacité n'est pas adéquate.



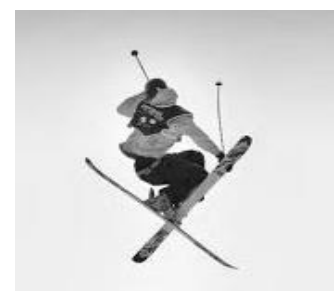
Toutes neiges, tous terrains (TNTT)



Groupe évoluant sur pistes et en hors-piste sur les domaines skiables encadré par 2 moniteurs fédéraux dont une personne formée spécifiquement au module MME (Milieu Montagne Enneigé). Chaque participant devra obligatoirement être équipé d'un pack sécurité (pelle, sonde, DVA et les piles de recharge) pouvant être prêté à la saison par la section. Le port de la dorsale est obligatoire. Activité limitée aux écoles de glisse et réservée à des personnes ayant un niveau étoile d'or minimum sans restriction d'âge.

Freestyle (ski & snowboard)

Groupe évoluant sur pistes et sur les espaces Freestyle des domaines skiables encadré par 1 moniteur ESF spécifiquement formé. Chaque participant devra obligatoirement être équipé d'une dorsale. Activité limitée aux écoles de glisse et réservée à des personnes ayant un niveau étoile de bronze en ski ou snowboard 3 minimum sans restriction d'âge.



NOUVEA**Free rando**

Groupe évoluant en ski de randonnée sur piste et en hors-piste sur les domaines skiables encadré par 2 moniteurs fédéraux dont une personne formée spécifiquement au Monitorat Fédéral 1er degré Ski de randonnée.

Chaque participant devra obligatoirement être équipé d'un pack sécurité (pelle, sonde, DVA et les piles de rechange) pouvant être prêté à la saison par la section.

Activité limitée aux écoles de glisse et réservée à des personnes ayant à minima un niveau étoile d'or avec un âge minimum de 13 ans, Le matériel de ski de randonnée est à prévoir.

Pour ceux qui souhaiteraient aller au-delà de cette initiation et découvrir une activité de montagne alliant plaisir et développement des compétences (nivologie, orientation, etc.) pour appréhender les risques et la sécurité en montagne, nous vous rappelons que nous disposons d'une section montagne au sein de l'AS CEA-ST Grenoble. Pour plus d'information, c'est par [ICI](#)



La section ski est affiliée à la Fédération Française de Ski.
L'achat de licences Cartes Neige FFS est possible au secrétariat de l'AS.
Les cours de ski et de snowboard sont dispensés par des moniteurs fédéraux.



Participation aux coupes Inter centres CEA : Mélusine et Pégase
Réservé aux adhérents de l'AS CEA/ST Grenoble

LES NOUVEAUTÉS DE LA SAISON

École de ski du samedi :

- Nouvelle activité : Free Rando.
 - Cette année il est proposé une initiation au ski de randonnée. Cette activité 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.
- Flèche: possibilité à l'initiative du moniteur de faire 1 à 2 sorties au cours de la saison en TNTT avec accord préalable des parents.

École de glisse 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.

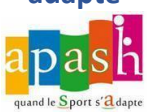

Les types de sorties

Au travers ses différentes commissions, la section ski proposera sûrement le format d'activité qui vous correspond.



Cet hiver, je vais de nouveau aller en station avec l'AS mais je me demande si je ne vais pas tester une nouvelle glisse ?

Le tableau synoptique des sorties proposées

Type de sorties	Plus d'info	Jours de sortie	Snowboard	Ski alpin	Freestyle	TNTT	Free-rando	Format	Public	
Ecole de glisse du mercredi	Cf. p.9	Mercredi après-midi	x	x		X		Cours	Loisir	Enfants (> 6 ans)
Ecole de glisse du samedi	Cf. p.11	Samedi journée ou après-midi	x	x	x	x	x	Cours	Loisir	Enfants & adultes
Ski tourisme	Cf. p.16	Samedi journée	x	x				Libre	Loisir	Enfants accompagnés & adultes Niveau 3 ^{ème} étoile minimum requis
Handiski - Sport adapté  quand le Sport s'Adapte	Cf. p.20	Mercredi après-midi		x				Cours	Loisir Compétition possible	Enfants (> 6 ans) & adultes 
		Samedi journée ou après-midi		x					Cours	Loisir & Compétition possible
Moniteurs & Accompagnement	Cf. p.21	Mercredi après-midi					x			
		Samedi journée ou après-midi	x	x	x	x			Cours	Loisir

NOUVEAU



Activité ouverte aux personnes à déficience intellectuelle



Activité ouverte aux personnes à mobilité réduite

École de glisse du mercredi après-midi

Responsables et interlocuteurs

 Loïc ESTURILLO
 Olivier GRAVRAND

06 29 44 16 23

ceast.ski.aem@gmail.com

Calendrier et activités proposées

Stations	Qui ?	Calendrier 2025	Activités proposées
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)	<u>Enfants</u> → <u>Ski alpin</u> : à partir de 6 ans → <u>Snowboard</u> : à partir de 8 ans 	Mercredi 8 janvier Mercredi 15 janvier Mercredi 22 janvier Mercredi 29 janvier Mercredi 5 février Mercredi 12 février Mercredi 12 mars Samedi 15 mars Mercredi 19 mars	Ski alpin : Débutant à Etoile d'or. Préparation aux tests ESF. Ski alpin « Évolution » ou « Toutes neiges » : Niveau Étoile d'Or. Snowboard : Tous niveaux du débutant au sportif, en passant par du loisir pur. Activité proposée si un nombre suffisant d'enfants sont inscrits.

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 15 mars) est ouverte aux familles qui le souhaitent et sera organisée dans une grande station. En cas de mauvaises conditions météorologiques, la journée du 15 mars pourra être reportée au 22 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**).

Journée complète dans une grande station (à définir) le **samedi 15 mars** avec report le **samedi 22 mars** en cas de mauvaises conditions.

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

En cas d'**annulation** d'une sortie le mercredi, il est envisagé de la reporter au **mercredi 19 février** voire au **mercredi 26 mars**.

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.

Tests ESF : le **mercredi 19 mars**.

« **Groupe Evolution** » pour les enfants de niveau Etoile d'Or ou supérieur : objectif ski plaisir avec moniteur (snowpark, bosses).

Goûter

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** 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.



Lieu et horaires

- **DÉPART** DU (OU DES) CAR(S) à **12h45 précises sur le parking de l'ALAS du CEA.**
Prévoyez d'arriver au moins 15 minutes avant le départ.
- **RETOUR** DU (OU DES) CAR(S) vers **18h00/18h15.** **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 !**

Inscriptions & tarifs

Les conditions d'inscriptions

Les inscriptions débuteront **le lundi 4 novembre pour se terminer le vendredi 22 novembre**, elles pourront se faire en ligne (<https://www.asceast38.fr/>) 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.

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

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

Tarifs du mercredi :

Tarifs Ecole de ski du mercredi (Hiver 2024)	
Ayants droits	185,00 €
Extérieurs	285,00 €

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 = Adhésion AS + Adhésion section SKI + Tarif Ecole de ski mercredi + Licence carte neige (voir page 27)

Conditions de remboursement des sorties : voir page 28



École de glisse du samedi

Responsables et interlocuteurs		
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	
Franck MERLO	Responsable bénévoles	

Calendrier et activités proposées

Station	Qui ?	Calendrier 2024*
 La Croisette (secteur Roche Béranger 1750)	- <u>Enfants et ados</u> - <u>Adultes</u>	Samedi 11 janvier Samedi 18 janvier Samedi 25 janvier Samedi 1 février Samedi 8 février Samedi 15 février Samedi 22 février* Samedi 8 mars Samedi 15 mars ⁽¹⁾ Samedi 22 mars ⁽²⁾ Samedi 29 mars*

*En cas d'annulation d'une sortie, il est envisagé deux possibilités de report le samedi 22 février et le samedi 29 mars.

⁽¹⁾ Tests ESF : le 15 mars (voire le 22 mars). Les tests ne sont pas obligatoires.

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

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

- La première de journée de report (samedi 22 février) correspond au 1^{er} samedi des vacances scolaires de février de notre zone (Zone A), si jamais elle doit être programmée.
- La sortie de reprise après les vacances scolaires de février de notre zone (zone A) aura lieu le dernier samedi des vacances scolaires: samedi 8 mars.



Activités proposées sur 9 samedis

A p r è s - m i d i	<p>Ski alpin : débutant (>6 ans) à Flèche*, * niveau flèche : possibilité de faire 1 ou 2 sorties de TNTT</p> <p>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. les Nouveautés de la saison)</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 (>8 ans) 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Matin ski détente accompagné d'un moniteur et après-midi cours (cf. ligne « après-midi » ci-dessus). - Enfants, ados <u>accompagnés</u>, adultes, <u>pas de débutant</u> (niveau minimum 2^e étoile). 	

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).

Lieux et horaires :

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

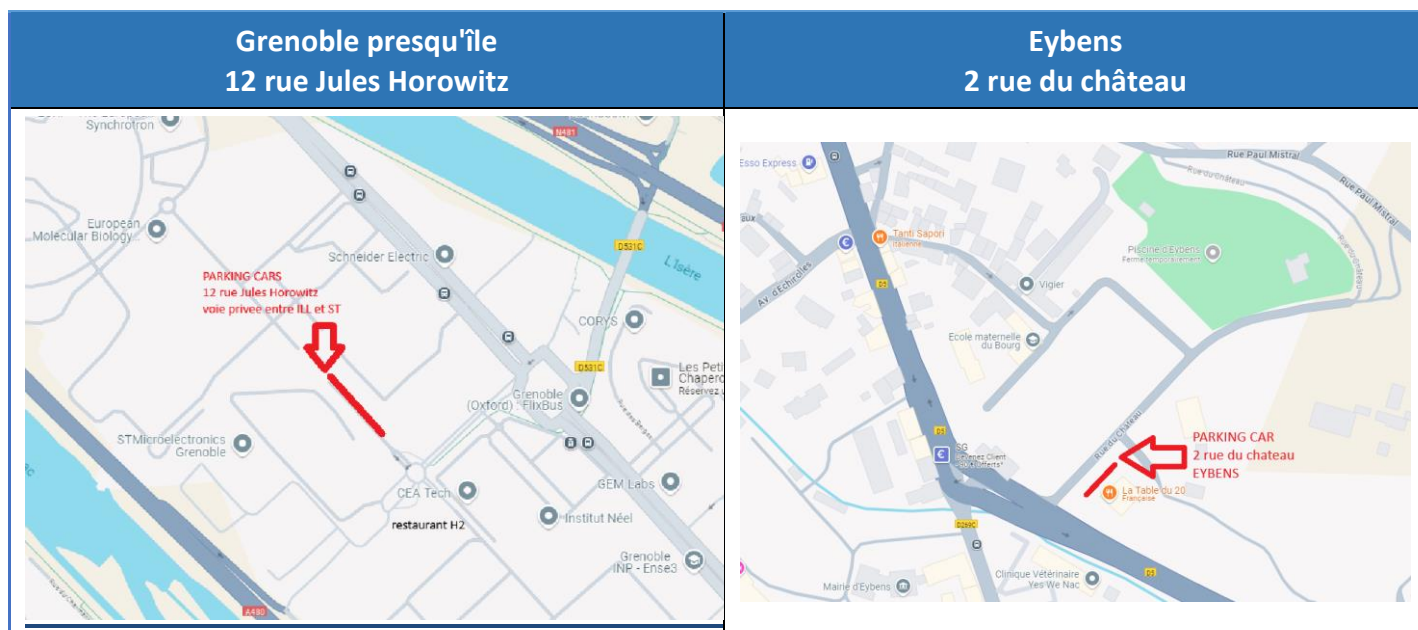
* Prévenez le responsable du matin si vous voyagez en voiture (gestion des forfaits & bus).

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 le soir, merci d'aider à vider les soutes du bus de l'ensemble du matériel de ski avant de récupérer votre matériel.

Le parking des cars se trouvera rue Jules Horowitz devant l'ancienne entrée de l'ILL à Grenoble (zone en rouge sur le plan) et rue du château à Eybens.

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.

Inscriptions & tarifs

Les conditions d'inscriptions

- Les inscriptions débuteront le lundi 4 novembre pour se terminer le vendredi 22 novembre. Elles pourront se faire en ligne (<https://www.asceast38.fr/>) 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. **Attention, la date de clôture pour les inscriptions en ligne est le jeudi 21 novembre à minuit.**
- 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 22 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).

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

Les tarifs du samedi :

Coût total = Adhésion AS CEA/ST + Adhésion section ski + Tarif Ecole de ski du samedi + Licence carte neige (voir page 27)

Tarifs « école du samedi »	CEA/ASSIMILÉS	EXTÉRIEURS
-Samedi après-midi Adulte STANDARD	259,00 €	372,00 €
-Samedi après-midi Adulte formule sans forfait ¹	160,00 €	246,00 €
-Samedi après-midi Adulte formule sans transport ²	211,00 €	309,00 €
-Samedi après-midi Adulte formule sans forfait ni transport ^{1, 2}	108,00 €	184,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado STANDARD	174,00 €	285,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado sans forfait ¹	100,00 €	163,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado sans transport ²	139,00 €	223,00 €
-Samedi après-midi Enfant ou Ado sans forfait ni transport ^{1, 2}	65,00 €	101,00 €
-Samedi journée Adulte STANDARD	305,00 €	448,00 €
-Samedi journée Adulte formule sans forfait ¹	188,00 €	299,00 €
-Samedi journée Adulte formule sans transport ²	231,00 €	354,00 €
-Samedi journée Adulte formule sans forfait ni transport ^{1, 2}	113,00 €	208,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado STANDARD	209,00 €	336,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado sans forfait ¹	123,00 €	196,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado sans transport ²	154,00 €	245,00 €
-Samedi journée Enfant ou Ado sans forfait ni transport ^{1, 2}	67,00 €	102,00 €

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 29

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

²Les 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.

CHAMROUSSE

ALPES-FRANCE 1700

Mémo du samedi pour la saison 2025

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

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 [2025 - Absence à une prochaine sortie \(google.com\)](https://2025-absence-a-une-prochaine-sortie.google.com)

☑ Sortie supplémentaire **les samedis 22 février et 29 mars** en cas d'annulation d'une sortie.



Plaquette section ski
Saison 2024-2025

Ski Tourisme

Votre interlocuteur		
Pierre PINEL	Responsable	ceast.ski.ts@gmail.com
Les bénévoles seront les bienvenus		

Calendrier et activités proposées

La commission TOURISME SAMEDI vous permet de skier dans les plus grands domaines de la région dans la bonne humeur et à des coûts abordables avec un changement de station toutes les semaines de début janvier à fin mars.

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.



Stations visitées	Qui ?	Calendrier 2024
<p>Tarentaise : Tignes / Val d'Isère, Val Thorens, Courchevel, Les Arcs, La Plagne,</p> <p>Maurienne : Valloire/Valmeinier, Les Karellis, Val Cenis,</p> <p>Oisans : Alpe d'Huez, Les Deux Alpes</p>	<p>ACTIVITÉ RÉSERVÉE AUX SKIEURS CONFIRMÉS : MINIMUM REQUIS 3^E ÉTOILE. Les DÉBUTANTS <u>encadrés par un skieur confirmé déclaré à l'inscription</u> sont acceptés. Toute participation aux sorties Ski Tourisme Samedi vaut acceptation des conditions énoncées dans ce document.</p>	<p>Samedi 11 janvier Samedi 18 janvier Samedi 25 janvier Samedi 30 janvier Samedi 1 février Samedi 8 février Samedi 15 février* Samedi 22 février* Samedi 1 mars Samedi 8 mars Samedi 15 mars Samedi 22 mars Samedi 29 mars*</p>

* Vacances ou sortie selon sondage auprès des participants présents aux 5 premières sorties

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.

Lieux et horaires

- **Départ de Grenoble et montée en station**

Sauf indication contraire au moment de votre inscription à la sortie,

[Lieu de départ](#) des sorties : 22 Avenue du Grand Sablon, 38700 La Tronche.

GPS : 45.1921809N, 5.74282317E, Plus CODE : 5PRW+V2

Heure de départ : voir calendrier des sorties et confirmation lors de votre inscription. Présence obligatoire 15-20 minutes avant le départ du car.

Pour toutes les stations en direction de la vallée du Grésivaudan, les ramassages sont possibles sur demande lors de votre inscription :

- Arrêt de bus Crolles Zi Le Rafour situé devant le supermarché CASINO (passage 15 minutes après l'heure de départ de Grenoble)
- Barre de péage de Montmélian (passage 30 minutes après l'heure de départ de Grenoble), les salariés d'INES pourront profiter de cette opportunité.

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.

- **Retour vers Grenoble**

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.

La gestion des 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 car.

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.

Inscriptions & tarifs

Les conditions d'inscriptions :

Les inscriptions à l'Association Sportive, et à l'activité Ski Tourisme Samedi se font en début de saison à partir de début décembre 2024. Elles pourront se faire en ligne (<https://www.asceast38.fr/>) sauf pour les nouveaux adhérents AS qui devront se rendre au [secrétariat de l'AS CEA/ST aux horaires de permanence](#) (zone ALAS, bâtiment 62).

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 »

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.

Les Tarifs :

Coût total = Adhésion AS CEA/ST + Adhésion commission ski Tourisme + Tarif sortie(s)

Les tarifs des sorties s'entendent par participant et par sortie.

Le tarif est calculé sur une participation moyenne de 30 skieurs.

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

Tarifs hiver 2024/2025: voir [Calendrier des Sorties](#) sur le site de l'AS

Car + Forfait	CEA et ASSIMILÉS	43 à 58 Euros
	EXTÉRIEURS	54 à 72 Euros
Car seul	CEA / EXT	25 Euros
<p>Tarif Applicable uniquement pour les Inscrits au Ski Tourisme ou au Ski Réduction de 20 €/ sortie à partir de la troisième personne de la même famille.</p>		

Par ailleurs, afin de faire connaître nos activités à nos futurs membres, chaque inscrit à la commission TOURISME a la possibilité d'inviter les personnes de son choix, chaque invité pouvant participer au maximum à 2 sorties dans la saison.

TARIF INVITÉ	Avec Carte AS	Sans Carte AS
Car + Forfait Limité à 2 Sorties	Tarif base 30 + 5 €	Tarif base Ext 30 + 10€ + 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.

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 précédent 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.

Responsabilité et accident

L'activité de ski alpin et de snowboard organisée par la commission Ski Tourisme 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 Ski Tourisme se dégagent de toute responsabilité.

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

Handiski– Sport Adapté

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



Skieur en bob avec son accompagnateur

Moniteurs & accompagnateurs

Vos interlocuteurs			
Responsable	Franck REVOL	moniteurs.ski.ceast@gmail.com	
Trésorier	Thomas HANSEN		
Autres membres:	Fabrice EMIEUX Olivier GAILLARD Christophe JARNIAS	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 bénévoles 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 diplômantes auprès de la Fédération Française de Ski pour devenir moniteur fédéral*)

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

	Avantages	Profil du bénévole
<p><u>Moniteurs :</u></p> <p>Enseignement au sein des écoles de glisse :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ École du mercredi après-midi auprès d'enfants ➤ École du samedi après-midi auprès d'enfants, ado et/ou adultes 	<ul style="list-style-type: none"> • Formation diplômante dispensée par la FFS pour les moniteurs remboursés en 3 ans. • Ski libre et ateliers formations les samedis matins précédant les cours avec forfaits et transport gratuits • Licence FFS offerte • Veste au nom du club prêtée pour la saison • Remboursement de frais de matériels 	<ul style="list-style-type: none"> • Encadrement dynamique avec un bon contact avec les enfants ou les adultes. • Le moniteur sera démonstratif, possédera 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 au moins 4 cours/an
<p><u>Accompagnateurs :</u></p> <p>Accompagnement au sein des écoles de glisses :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ École du mercredi après-midi ➤ École du samedi après-midi 	<ul style="list-style-type: none"> • Voir avec les responsables des écoles • Transport et forfait gratuit(s) pour les serre-files 	<ul style="list-style-type: none"> • Niveau 3^{ème} étoile minimum • Serre-file des groupes

Coupes Mélusine et Pégase

Vos interlocuteurs

Responsable

Arnaud BOUCHE-PILLON

arnaud.bouche-pillon@cea.fr

Activité restreinte aux adhérents de l'AS CEA ST Grenoble

La section ski et snowboard de l'AS CEA/ST Grenoble participe à 2 types de rencontres intercentres :

- les coupes Mélusine-Pégase au niveau national
- les Atomiades au niveau européen.

Les Atomiades sont les rencontres sportives des centres de recherche nucléaires européens. Les Atomiades d'hiver, qui ont lieu tous les 3 ans en alternance avec les Atomiades d'été et les mini-Atomiades, regroupent différentes compétitions de ski alpin (slaloms géant, et parallèle, course mixte), ski de fond (alternatif, skating, relais) et biathlon (avec carabine-laser).

Les coupes Mélusine (pour les messieurs) et Pégase (pour les dames) sont des confrontations amicales intercentres entre skieurs alpins du groupe CEA-Areva et sont organisées chaque année sauf les années d'Atomiades, alternativement par une des sections participantes.



1 et 2 Février 2025 à Val Cenis

(Départ vendredi soir)

380 € / pers

(subvention coupe AS à déduire)

Inscription avant le 15 novembre (18 places)

contact : arnaud.bouche-pillon@cea.fr

Informations générales

Inscriptions à la section ski

Activité	Date(s)	Lieu
<i>Écoles de ski du samedi et du mercredi</i>	du lundi 4 novembre au vendredi 22 novembre 2024 (*)	En ligne (https://www.asceast38.fr/com/page/184) sauf pour les nouveaux adhérents AS qui devront se rendre au secrétariat de l'AS CEA/ST aux horaires de permanence (zone ALAS, bâtiment 62).
<i>Handiski - Sport adapté</i>		
<i>Ski tourisme</i>	Inscription AS et activité ski tourisme : de fin novembre 2024 à début janvier 2025	
	Inscriptions au sorties : Jusqu'au jeudi précédant la sortie de 12h30 à 13h30 au plus tard	Par mail à ceast.ski.ts@gmail.com ou au secrétariat de l'AS CEA/ST aux horaires de permanence (zone ALAS, bâtiment 62).
<i>Ski nordique</i>	Cf. plaquette spécifique dédiée au ski nordique	

(*) Lors de l'inscription : merci de nous indiquer le niveau acquis ou estimé à cet instant (cf. niveaux en annexe).

L'inscription aux sorties de la section ski vaut acceptation des règles définies dans le présent document. 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.

Certificat médical pour les cours de ski

Le certificat médical (de 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.

Assurance et licences Cartes Neige FFS

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

La section ski étant affiliée à la Fédération Française de Ski (FFS), **la licence Carte Neige est OBLIGATOIRE.**

Les principaux tarifs pour les licences Cartes Neige sont disponibles page 27.

ATTENTION :

- La licence Carte Neige RC (responsabilité civile) ne comprend pas toutes les garanties.
- La 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 [sur la licence carte neige](#)

Spécificités des écoles de ski alpin et de snowboard

Encadrement des adhérents

Les adhérents intègrent dans des groupes de taille limitée de 5 - 6 élèves (effectif pouvant varier en fonction des saisons et des niveaux) qui leur permettront d'apprendre et de se perfectionner en vue de la préparation et du passage des tests ESF (flocon, étoiles, flèches, snowboards). La formation des groupes est réalisée en fonction du niveau et de l'âge de l'adhérent.



Nous indiquer le niveau acquis ou estimé de l'adhérent (cf. niveaux en annexe) dès l'inscription nous est primordial afin que l'adhérent s'intègre au plus vite le groupe qui lui correspond.

Afin d'avoir des groupes homogènes en termes de niveau et d'effectif, des harmonisations de groupes sont possibles en cours de saison.

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 l'adhérent à la première sortie est indispensable. Il est également évident qu'une **assiduité** est nécessaire pour une bonne évolution des progrès de l'adhérent et assurer une homogénéité de niveau au sein du groupe.



Pour apprendre à bien glisser je viens à toutes les sorties. Comme ça je progresse en même temps que mon groupe et je m'amuse avec mes amis.


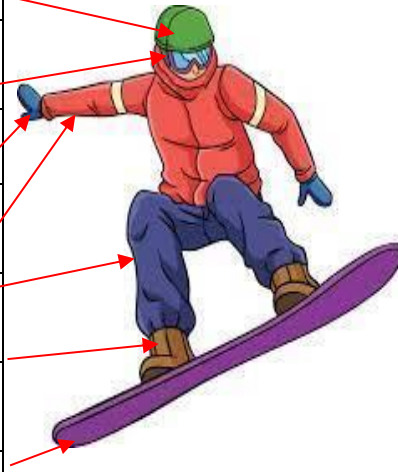
Les cours sont dispensés en groupe par des moniteurs diplômés.

2 profils de moniteurs se retrouvent au sein de notre section :

- Les moniteurs fédéraux 1^{er} et 2^e degré qui représentent la majorité de nos effectifs sont des bénévoles formés par la FFS pour enseigner la pratique du ski et du snowboard.
- Les moniteurs Brevet d'État de l'ESF complètent nos effectifs de moniteurs.

Les groupes Free style sont encadrés par des moniteurs spécialisés de l'ESF.

L'équipement de base

L'équipement type		
	Casque obligatoire pour <18ans et groupes spéciaux (Free-style, Free-rando, TNTT, sportif) Très fortement recommandé pour >18 ans	
	Masque obligatoire pour les mineurs Lunettes de soleil tolérées pour >18ans	
	Paire de gants de ski obligatoires	
	Protèges poignets obligatoires pour les snowboardeurs	
	Habits adaptés à l'activité (protégeant du froids et des précipitations)	
	Bâtons et chaussures en bon état et adaptés à l'utilisateur	
	Ski & snowboard fartés en bon état, adaptés à l'utilisateur, révisés et réglés par un professionnel (y compris pour les fixations)	

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.

Nous rappelons que le **port du sac à dos** est très **fortement déconseillé**.

Le matériel sera marqué au nom des enfants.

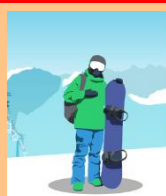
Les éléments sont **obligatoires** pour les enfants et sont systématiquement vérifiés par les moniteurs avant le départ des groupes.

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.

Pour certaines activités des équipements spécifiques sont obligatoires pour chaque sortie et sont prêtés par la section :

- Activité free style : dorsale
- TNTT et free rando : pack sécurité (DVA, pelle et sonde)



L'adhérent s'engage à prendre le plus grand soin du matériel prêté. En cas de dégradation, la section se réserve le droit de demander le remboursement du matériel prêté à l'adhérent.



Le ski et le snowboard sont des sports à risque. Avant de partir en station je vérifie toujours que j'ai toutes mes protections et que mon matériel est en bon état.

Le transport

Le transport des adhérents et de moniteurs est réalisé en car par des prestataires locaux depuis l'agglomération grenobloise jusqu'aux stations.

 PORT DE LA CEINTURE OBLIGATOIRE	<p>Conformément au code de la route, 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 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.</p>
	<p>Les adhérents ne sont pas autorisés à manger dans les cars. En cas de conditions climatiques exécrables exceptionnelles, la prise d'<u>un goûter simple pratique avec pour boisson de l'eau uniquement (toutes autres boissons sont interdites dans le car)</u> est tolérée en toute discrétion et <u>sans résidus</u>.</p>

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.

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 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.

Pour les écoles de ski du mercredi et du samedi, 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.

Nos partenaires location

La section ski vous propose les partenariats suivant pour louer votre matériel:

Loueur	Avantage	Public concerné
Ski Truck - Grenoble	10 % de remise sur tout le magasin +possibilité récupération matériel à l'AS entre 12h et 14h à 1 date restant à définir	Tous les salariés des entreprises affiliées à l'AS CEA/ST sur présentation de badge
La Bourse aux Skis - Echirolles	10 % de remise sur tout le magasin	Adhérents de la section ski de l'AS CEA/ST sur présentation de badge ou facture de la section
La Case à skis - Vizille	20% remise sur les tarifs location et atelier (hors assurance) du 19/10 au 04/11/2024 10% de remise sur le reste de la saison	

Modalités d'inscription et tarifs

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

Conditions d'inscription à la section ski : vous devez vous inscrire à l'AS CEA/ST et à la section ski

Inscription AS CEA/ST	CEA/ASSIMILÉS	EXTÉRIEURS	
Individuelle	23,00 €	44,00 €	
Familiale	36,00 €	74,00 €	
Carte « invité »	2,00 €	2,00 €	
Inscription Section Ski ¹	CEA/ASSIMILÉS	EXTÉRIEURS	
Individuelle	17,00 ² €	23,00 €	
Tarifs « école du mercredi »	CEA/ASSIMILÉS	EXTÉRIEURS	
Mercredi après-midi (avec goûter)	185,00 €	285,00 €	
Tarifs « école du samedi » ³	CEA/ASSIMILÉS	EXTÉRIEURS	
Samedi après-midi ⁴ Adulte	259,00 €	372,00 €	
Samedi après-midi ⁴ Enfant ou Ado	174,00 €	285,00 €	
Samedi journée ⁵ Adulte	305,00 €	448,00 €	
Samedi journée ⁵ Enfant ou Ado	209,00 €	336,00 €	
Activité Tourisme Samedi journée ⁶	CEA/ASSIMILÉS	EXTÉRIEURS	
Inscription Section Ski Tourisme (Annuelle)	11,00 €	16,00 €	
Tarif Hiver 24/25 Voir CALENDRIER DES SORTIES	- Car + forfait	43,00 à 58,00 €	53,00 à 72,00 €
	- Car seul	25,00 €	25,00 €
	- Invités sans inscription annuelle (2 Sorties maximum)	Avec Carte AS : 48 à 63 €	Sans Carte AS : 73 à 82€ + 2 € carte invité
Licence Carte Neige <u>OBLIGATOIRE</u> pour les écoles de glisse – Facultatif ou le ski tourisme	Adulte /Jeune (né en 2009 et avant)	Jeune (né en 2010 et après)	
- Licence Carte Neige PRATIQUANT adhésion + RC	46,90 €	41,70 €	
- Licence Carte Neige PRATIQUANT adhésion + option Médium	75,00 €	69,80 €	
- Licence Carte Neige PRATIQUANT Famille option Médium	243,00 €		
- Autres formules	Consulter le dépliant FFS et le secrétariat.		

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

¹ Inscription à la section obligatoire.

² 17 € par personne et 5 € 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 2e étoile, cours uniquement l'après-midi)

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

Conditions de remboursement

Quand ?	Modalité de remboursement
<ul style="list-style-type: none"> Pendant la période d'inscription à la Section 	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 	Remboursement partiel : AS (si non inscrit à une autre activité), section ski, cours. La licence n'est pas remboursée.
<p><u>Écoles de glisse :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Pour raison médicale: si au moins 3 semaines manquées et sur présentation obligatoire d'un certificat médical dans un délai de 5 jours suivant son établissement; Si les sorties sont annulées par le responsable de la commission. 	<p>Remboursement des cours uniquement. Nous appliquons alors la règle de trois¹</p> <p>Remboursement des cours uniquement:</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Si report : pas de remboursement ❖ 1^{ère} sortie annulée, sans report : pas de remboursement ❖ A partir de la 2^{ème} sortie annulée et sans report, remboursement en déduction des frais engagés
<p><u>Ski 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. 	<p>Remboursement des frais d'inscription à la Section.</p> <p>Se reporter au paragraphe annulation/remboursement du descriptif de la commission Tourisme Samedi.</p>

¹Formule pour le remboursement des cours :

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

10

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

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

En cas d'accident sur les pistes :

1. Sans panique, signalez la zone de l'accident en plantant vos skis et vos bâtons en croix bien en amont de la zone;
2. Déclenchez les secours pour évacuer au plus vite le(s) blessé(s). Pensez à vous présenter, indiquer votre position (nom de la piste et numéro de panneau le plus proche), préciser le nombre de personne(s) blessée(s) et quelles sont leurs blessures ;
3. Couvrez le blessé en attendant les secours, sans le déplacer.
4. Une fois arrivé au centre médical,
 - 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, l'assurance MAIF de l'AS CEA/ST prend le relais. Prévenez immédiatement groupement INTER MUTUELLES ASSISTANCE (IMA) **par téléphone au 0 800 75 75 75** en précisant :
5. le motif votre appel,
6. l'identité de la personne blessée, son adresse, le numéro de sociétaire de l'AS CEA/ST figurant au dos de la carte AS CEA/ST : **0901 371 N**
7. un numéro de téléphone où les services pourront vous joindre.
8. C'est en accord avec le médecin que le rapatriement aura lieu en fonction de la gravité de l'accident.
9. 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 pour transmission à la MAIF.
10. 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 de transport vous accepte à bord du car.
11. 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.
12. Prévenir au plus vite le secrétariat de l'AS CEA/ST Grenoble pour régulariser la situation (déclaration d'accident). Attention vous n'avez qu'un délai de 5 jours maximum après la date de l'accident.

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



URGENCES



**Le ski et le snowboard sont des sports à risque.
Avant de partir, je vérifie que je suis bien assuré(e).**

Le bureau de la section ski - Saison 2024-2025





		Noms	Téléphone	E-mail
B U R E A U	Présidente	 Elodie OSTERMANN		bureau.ski.ceast@gmail.com
	Secrétaire	 Guillaume MARTIN		
	Trésorier	 Thomas HANSEN		
C O M M I S S I O N S	Moniteurs	 Franck Revol		moniteurs.ski.ceast@gmail.com
	Handiski & Ski Assis	 Christophe BINET	06 30 73 28 58	ascea.julie@gmail.com
		 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		
		 Franck MERLO		
	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	

ANNEXE : Niveaux ESF

Niveaux de ski

COURS	NIVEAU TECHNIQUE ET TEST PRÉPARÉ	NATURE DES ÉPREUVES
Flocon 	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 télési.	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>

