

Les Cimes d'Aquitaine

« Hivernales »

Le Comité Régional Aquitaine (CRAQ) FFME et les Comités Départementaux (CD) vous proposent un rassemblement au cœur des Pyrénées les :

04 et 05 février 2012
Cirque de Gourette

Le document qui suit présente le rassemblement et le programme du week-end. **Le Comité régional demande aux Comités départementaux et aux clubs de diffuser largement ces informations afin que les personnes intéressées puissent s'inscrire dès que possible.** (Voir fiche d'inscription).

Ces personnes seront contactées et informées pour confirmer leur inscription et le choix des activités qu'elles souhaitent découvrir ou pratiquer (contacts : *secrétariat CRAQ et CD*).

Date limite d'inscription: 21 JANVIER 2012.

A - OBJECTIF

Dans le même esprit que les Cimes d'Aquitaine Estivales, le Comité régional propose un week-end sur le thème de la découverte de la montagne en hiver. Il est dans la mission de notre Fédération de promouvoir et de développer ses disciplines et activités au bénéfice du plus grand nombre, pour l'accès à une pratique autonome et responsable

Les Cimes d'Aquitaine seront ainsi l'occasion :

1/ De découvrir des activités hivernales diversifiées, mais aussi la beauté des sites et leur patrimoine riche de diversité,

2/ De renforcer ses connaissances sur un milieu qui peut rapidement devenir hostile, en appréhendant notamment les risques inhérents à ces espaces, et en abordant les règles de sécurité indispensables,

3/ De rencontres conviviales, de moments de partage entre amis, en famille, et avec tous ceux, bénévoles et professionnels, qui sont au service d'une même passion : la montagne.

B - CONDITIONS

Le succès des Cimes d'Aquitaine Estivales et la qualité de l'hébergement de la structure d'accueil conduisent à renouveler cet évènement hivernal à Gourette (voir fiche d'inscription).

Chaque participant veillera à venir **équipé de vêtements adaptés** au milieu montagnard : protections contre le froid, la neige et le soleil (sans oublier lunettes, gants, bonnet, crème solaire et chaussures adaptées) (voir fiche matériel).

C - A QUI S'ADRESSE CE RASSEMBLEMENT ?

Ce week-end s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir la montagne en hiver, licenciés ou non ; **âge minimum pour les activités : 8 ans.**

↪ Selon conditions météo et constitution des groupes.

D- CHOIX DANS LES ACTIVITES PROPOSEES

Randonnée Raquettes à neige

(selon les groupes : initiation cartographie/orientation, lecture de paysage, choix d'itinéraire, nivologie, DVA...)

Gourette/ Aubisque

Facile
Modéré

Se Protéger

Abri de fortune
Igloo

Ski de randonnée

(selon les groupes : initiation cartographie/orientation, lecture de paysage, choix d'itinéraire, trace, nivologie, DVA...)

Gourette

Facile (initiation)
Modéré
Sportif

Alpinisme hivernal Initiation

Gourette

Ecole de neige

Ascension et chute avec Piolet.
Encordement et technique d'assurage...parcours varié, montées et descentes.

ENCADREMENT

FFME : bénévoles, initiateurs et instructeurs fédéraux

Professionnels : GHM, AMM.

E - DEROULEMENT DU WEEK-END

Samedi :

MATIN

9 h à 11 h : Accueil des participants et installation au Centre de Vacances.

12h : Pique-nique commun sortie du sac.

APRES-MIDI

12h30 : constitution des groupes en fonction du niveau et des activités choisies.

Inscription des personnes pour le relais du soir.

13 h : début des activités.

- Initiation au ski de randonnée
- Randonnée raquettes à neige
- Ecole de neige : révision des techniques d'alpinisme, et de progression...
- Abri, igloo

16h30 : fin des activités

17h : relais ski de randonnée / raquettes

SOIREE

19h : Tombola et Apéritif (*offert par le Comité Régional*)

20h : Dîner

Moment d'échanges

Dimanche :

9h : Activités dès le matin (Alpinisme, ski de randonnée, raquettes à neige...) sur la journée. Prévoir pique-nique individuel.

Retour.

16h : Détente SPA Thermal des Eaux-Bonnes

F - HEBERGEMENT

Le Comité Régional vous propose un hébergement préférentiel au :

Chalets d'Ossau

www.chaletsdelossau.com

Du 04 au 05 février 2012

***Soit 2 jours/ 1 nuit
en demi-pension***

PARTENAIRES

La FFME, Le Conseil Régional Aquitaine, la Commune des Eaux-Bonnes, l'Office du Tourisme de Gourette, la station de Ski de Gourette, « VAL VITAL » Les Thermes des Eaux-Bonnes, les Chalets d'Ossau, Ortovox, TSL, le bureau des guides de la vallée d'Ossau.

QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

- 1/ Nous **Répondre par retour d'Email** sur l'accueil que vous réservez à cette opération.
- 2/ **Diffuser largement** ce projet auprès de vos connaissances licenciées ou non licenciées.
- 3/ Les **Inviter** à nous contacter : formation.aquitaine@ffme.fr Tél : **05 59 14 19 81**

PARTENAIRES



Nos compétences au service de votre plaisir

