

# JOURNÉES DE DÉCOUVERTE PARA SKI ALPIN ADAPTÉ

## JEUDI 9 MARS 2023

### GOURETTE



*Laisir  
découverte*



## PROGRAMME

**10h30 : Accueil des groupes devant la billetterie**

**11h30 à 13h30 : Cours ESF**

**13h30-14h00 : Repas**

**14h00 - 15h30 : Découverte de la course en parallèle ou Cours ESF**

**15h30 : Fin de la journée**





## LIGUE SPORT ADAPTE NOUVELLE-AQUITAINE

Maison Régionale des sports  
2 avenue de l'Université 33400 TALENCE  
Tel : 05 57 22 42 18  
E-mail : secretariat@lsana.org



Talence le 17 janvier 2023,

Mesdames, Messieurs les Responsables des Associations du Sport Adapté,

En partenariat avec la **station de Gourette**, l'**Ecole de Ski Française** et le **Comité Départemental Sport Adapté des Pyrénées-Atlantiques**, la **Ligue Sport Adapté Nouvelle-Aquitaine** organise une :

# Journée de découverte Para Ski Alpin Adapté Sport Adapté Jeunes (nés en 2002, 2003, et avant) **INTERRÉGIONAL**

**JEUDI 9 mars 2023**  
**Station de Gourette**

### PROGRAMME SPORTIF

- |               |  |
|---------------|--|
| 10h00         | - Accueil des groupes<br>- Location du matériel si besoin (Intersport – Gourette) – Voir tarifs sur la fiche d'informations<br>- Distribution des forfaits |
| 11h00         | Prise des remontées  |
| 11h30 - 13h30 | Cours ESF – Espace débutants (4 niveaux de pratique avec 4 moniteurs ESF)  |
| 13h30 - 14h00 | Pique-Nique issus de vos paniers ou repas au restaurant d'altitude (voir tarif sur fiche informations)   |
| 14h00 - 15h30 | Initiation loisir à la course en parallèle (face à face) ou Cours ESF (1 moniteur)   |

### CONDITIONS D'INSCRIPTIONS

- Les Licences 2022/2023 devront être à jour
- **Equipement véhicule obligatoire, remplir fiche d'inscription et fiche d'informations**
- Les inscriptions sont à retourner **avant le 3 mars 2023** à secretariat@lsana.org
- Journée limitée à **40 inscriptions**

Contacts : Anaïs Feillard (06-19-45-20-69) et Aline Agorrody (06-26-95-75-17)

**Dans l'attente et au plaisir de vous rencontrer lors de cette journée, recevez, cher(e)s collègues, l'expression de nos sentiments sportifs les plus cordiaux.**

Soutenu  
par



**Les organisateurs**





## LIGUE SPORT ADAPTE NOUVELLE-AQUITAINE

Maison Régionale des sports  
2 avenue de l'Université 33400 TALENCE  
Tel : 05 57 22 42 18  
E-mail : secretariat@lsana.org



### Informations importantes

#### Equipements :

- Prévoir des vêtements de ski : combinaison ou pantalon et manteau de ski
- Gants, bonnet et écharpe
- Boots ou baskets avec chaussures et chaussettes de rechange

#### Restauration :

Possibilité de prendre le repas au restaurant du Cairn qui est situé sur le plateau du Bézou, au niveau du secteur débutant. **A réserver sur la fiche d'inscription. A régler sur place par vos soins.**

Tarif : 15€/pers (plat, dessert, boisson)

Sinon vous pouvez amener vos propres pique-niques. Vous aurez la possibilité de les prendre sur la terrasse si le temps le permet ou à l'intérieur.

#### Location de matériel – Tarifs :

Pack complet (ski, bâtons, casque)

- Renseigner les besoins sur la fiche Location pour faciliter le passage en magasin
- Le paiement sera à effectuer directement par vos soins, sur place au magasin partenaire, Intersport Gourette

<b><u>7-12 ans</u></b> : 6.50€/pers
<b><u>13-17 ans</u></b> : 9€/pers
<b><u>Adultes</u></b> : 11.50€/pers

#### Groupes de niveau :

Afin de constituer des groupes de niveau pour adapter au mieux la prise en charge par les moniteurs/trices, nous constituerons des groupes de niveau

**Niveau 1** : Je fais des virages avec les skis parallèles et maîtrise ma vitesse

**Niveau 2** : Je fais des virages en chasse-neige

**Niveau 3** : J'ai déjà skié 1 ou 2 fois

**Niveau 4** : Je n'ai jamais fait de ski

A renseigner sur le **fiche d'inscription**

#### Informations « Course »

La course en parallèle de 14h à 15h30 est une course loisir avec un départ à deux, sur deux tracés identiques. L'objectif est d'initier les jeunes à la course dans des conditions ludiques.

Les niveaux 1, 2 et 3 peuvent y participer.

[Voir vidéo](#) en pj

Si les jeunes ne veulent pas y participer, possibilité de reprendre un cours ESF (inscription limitée)

Soutenu par





