

Horaires des séances sur SAE en salle

Contact et inscriptions : cairnsaverne@gmail.com
 Les informations sur les horaires sont disponibles sur notre site : cairns67.fr dans la rubrique « Vous cherchez ? »

Lundi	Escalade <u>Adultes débutants</u>			
	20h à 22h			
Mercredi	Ecole d'escalade jeunes <u>Groupe M1</u>	Ecole d'escalade jeunes <u>Groupe M2</u>	Ecole d'escalade jeunes <u>Groupe M3</u>	Escalade <u>Adultes autonomes</u>
	15h30 à 17h00	17h00 à 18h30	18h30 à 20h	20h à 22h
Vendredi	Ecole d'escalade jeunes <u>Groupe V1</u>	Ecole d'escalade jeunes <u>Groupe V2</u>	Escalade <u>Adultes autonomes</u>	
	17h à 18h30	18h30 à 20h	20h à 22h	

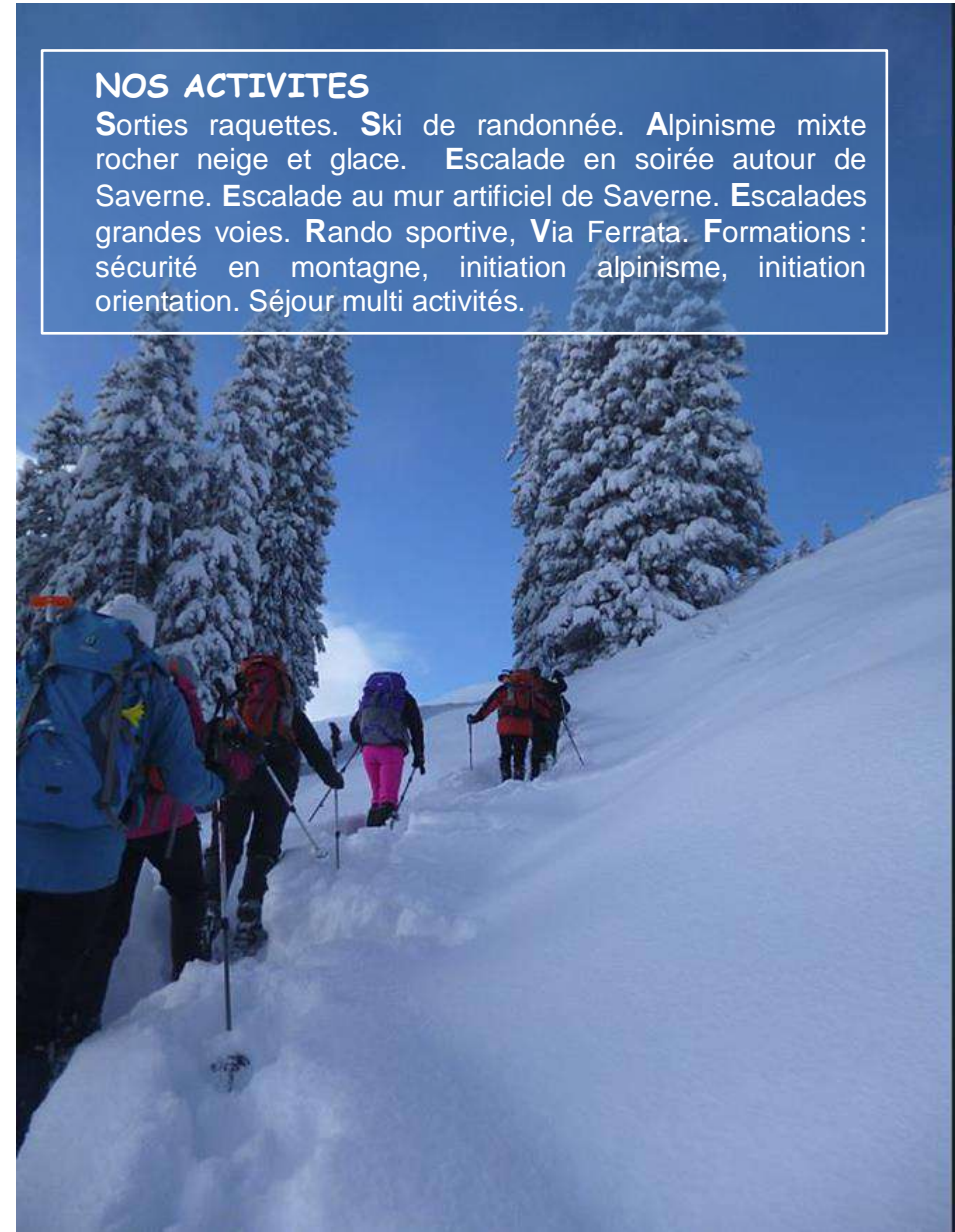
Cotisation adhésion 2017/2018 CAIRNS + FFME.
 Toutes les informations à propos de l'inscription sont disponibles sur notre site : cairns67.fr dans la rubrique « Vous cherchez ? »

1. COTISATION (obligatoire)		ADULTE.....	95€
Adhésion à CAIRNS + Adhésion à la FFME		ETUDIANT.....	80€
+ Responsabilité civile obligatoire		ENFANT.....	75€
+ Assurance de personne BASE		FAMILLE (à partir du 3 ^{ème} membre).....	45€
		Déjà ADHERENT FFME Nom du club : N° de licence :	50€
2. ASSURANCE COMPLEMENTAIRE (un seul choix possible)		BASE+.....	3€
		BASE ++.....	10€
<small>(Entourer les sommes concernées)</small>			
3. ASSURANCES OPTIONNELLES (choix multiples)		SKI.....	5€
		SLACK.....	5€
		VTT.....	30€
		TRAIL.....	10 €
		Indem. Journalières 1 :	18€
		Indem. Journalières 2 :	30€
		Indem. J. 3 :	35€
MONTANT TOTAL (1.cotisation+2. Assurance. Complémentaire +3. Ass. optionnelles)		€	chèque
Attestation d'inscription et de paiement <input type="checkbox"/>			espèces



PROGRAMME DES ACTIVITES 2017/2018







NOS ACTIVITES
 Sorties raquettes. Ski de randonnée. Alpinisme mixte rocher neige et glace. Escalade en soirée autour de Saverne. Escalade au mur artificiel de Saverne. Escalades grandes voies. Rando sportive, Via Ferrata. Formations : sécurité en montagne, initiation alpinisme, initiation orientation. Séjour multi activités.



Programme des activités hiver 2017 / 2018

Octobre	Activité	Encadrant
 jeu 26	Course à pied nocturne autour de Saverne	Denis WEBER
Novembre	Activité	Encadrants
 jeu 2 nov	Course à pied nocturne autour de Saverne	Denis WEBER
 jeu 9 nov	Course à pied nocturne autour de Saverne	Denis WEBER
 dim 12 nov	Rando "sportive"	Denis WEBER
 jeu. 16 nov	Course à pied nocturne autour de Saverne	Denis WEBER
 jeu 23 nov	Course à pied nocturne autour de Saverne	Denis WEBER
 dim 26 nov	Randonnée dans les Vosges	André KISTER
 jeu 30 nov	Course à pied nocturne autour de Saverne	Denis WEBER
Décembre	Activité	Encadrants
 jeu 7 déc	Formation en salle « Préparer une randonnée »	Laurent HILT
 sam 9 déc	Féerie d'Hiver de Saverne (<i>permanence patinoire</i>)	
 ven 15 déc	Soirée vin chaud 20h dans notre SAE	
 dim 17 déc	Formation sur terrain « Préparer une randonnée »	Laurent HILT
 28-29 déc	Ski de rando au Grand St Bernard (places limitées)	André KISTER
Janvier	Activité	Encadrants
 6 - 7 jan	Randonnée raquettes en Suisse	Laurent HILT
 dim 28 jan	Journée raquettes	Denis WEBER
Février	Activité	Encadrants
 sam 3 fév	Raquette nocturne	Denis WEBER
 dim 18 fév	Initiation ski de randonnée débutant	Laurent HILT
Mars	Activité	Encadrants
	Ski de randonnée, les dates restent à définir selon l'enneigement	Robert FEISTHAUER
 le 17-18 mars	Randonnée raquettes dans le Chablais (Suisse)	André KISTER
 sam 31 mars	Formation alpinisme -Neige & couloir (Vosges)	Laurent HILT

Les rendez-vous à ne pas manquer.

-  12 novembre randonnée sportive.
-  26 novembre randonnée dans les Vosges
-  7 décembre formation « Préparer une randonnée »
-  17 décembre formation sur terrain « Préparer une randonnée »
-  18 février : « Initiation ski de randonnée débutant »
-  31 mars Formation alpinisme -Neige & couloir (Vosges)

Cycles de formation

Le club propose des cycles de formation destinés à une pratique plus sûre de nos activités qui se déroulent le plus souvent en milieu montagnard et demande une certaine expérience.

« Préparer une randonnée » (deux séances)

1. Un cours théorie en salle, où nous préparerons ensemble la randonnée qui se déroulera le 17 décembre
2. Journée randonnée où chaque participant conduira le groupe en utilisant les techniques apprises lors de la préparation en salle

« Initiation ski de randonnée débutant ».

Skis aux pieds, les participants pourront découvrir une autre façon de faire de la randonnée dans la neige. **Niveau requis** : savoir tenir sur les skis en descente sur des pentes de skis de niveau facile.

« Formation alpinisme -Neige & couloir (Vosges) »

Nous mettrons en œuvre différentes techniques utilisées en montagne pour une progression en sécurité sur terrain mixte neige, rochers, couloir.

REFERENCES DES ENCADRANTS

Nom	Téléphone	Adresse internet
WEBER Denis	03 88 91 61 16	weberdenis@bbox.fr
HILT Laurent	03 88 70 12 14	laurent0660@orange.fr
KISTER André	03 88 70 06 80	kister.andre@orange.fr
FEISTHAUER Robert	03 72 29 15 87	robert57.f@gmail.com