

# SKATING

## Activité pratiquée en autonomie

### Location de matériel

- ◆ Tous les jeudis soir de 20h à 21h au club.
- ◆ Tarif : 12 € : équipement complet : skis, bâtons, chaussures



Programme détaillé de l'hiver 2018 /2019 sur : <http://www.clubalpinnancy.ffcam.fr/bus-des-neiges.html>



Le bus des neiges est ouvert:

- ◆ aux membres du Club Alpin, à jour de leur cotisation sur l'année en cours.
- ◆ Ou aux titulaires d'une carte découverte (6 € la journée en plus de la participation aux frais de transport).
- ◆ L'inscription au bus des neiges se fait à l'accueil du club alpin et doit être accompagnée de la participation aux frais de transport (16 €). Pas d'inscription par téléphone ni dans le bus le matin du départ.
- ◆ La location de matériel se fait au siège du club le jeudi soir.

*L'esprit Club Alpin*

## Club Alpin Français de Nancy

5, rue St Julien - 54000 Nancy

Tel : 03.83.32.37.73

Email : [clubalpin.nancy@orange.fr](mailto:clubalpin.nancy@orange.fr)

Site internet :

<http://www.clubalpinnancy.ffcam.fr>

Permanences

du mardi au vendredi de 14h à 18h

samedi matin de 8h30 à 12h

Location de matériel tous les jeudi de 20h à 21h



## BUS DES NEIGES



**Chaque dimanche de décembre à mars**

**Départ à 7h30**

Porte Désilles à Nancy

ou **7h40** parking devant Devianne

à Vandoeuvre

Retour entre 19h00 et 20h00

**Inscription préalable au club**

**(adhésion obligatoire)**

Participation aux frais de 16 €

*Planning complet des destinations dans le programme des activités*

*de décembre 2018 et janvier 2019*

*Les destinations peuvent être*

*modifiées à l'initiative des animateurs en fonction de l'enneigement*



# SKI NORDIQUE

## Initiation

- ◆ Techniques de base sur pistes balisées ou faciles pour apprendre à se déplacer seul et à tester son endurance.
- ◆ Vignette le plus souvent obligatoire (environ 5 €).

## Randonnées



◆ Randonnée **15 km** : parcours en chemins forestiers ou pistes tracées permettant une progression technique.

◆ Randonnée **30 km** : parcours en chemins forestiers ou hors pistes nécessitant une condition

physique suffisante et une bonne technique.

## Location de matériel

- ◆ Tous les jeudi soir de 20h à 21h au club.
- ◆ Tarif : **9 €** (équipement complet : skis, bâtons, chaussures).

## Recommandations

- ◆ Prévoir un sac à dos avec le repas de midi, des vivres de courses, une gourde ou une thermos, lunettes de soleil, gants, vêtements chauds et de rechange.

# RAQUETTES

## Initiation

- ◆ Pas de technique particulière pour pratiquer la raquette neige, juste avoir un peu d'endurance.

## Randonnées

- ◆ Randonnée sur chemins forestiers, sentiers et surtout hors sentiers. Trois niveaux de difficultés

## Location de matériel

- ◆ Tous les jeudis soir de 20h à 21h au club.
- ◆ Tarif : **6 €** (raquettes +bâtons)

## Recommandations

- ◆ Prévoir un sac à dos avec le repas de midi, des vivres de courses, une gourde ou une thermos, lunettes de soleil, gants, vêtements chauds et de rechange.



# SKI ALPIN

## Activité pratiquée en autonomie



## Recommandations

- ◆ En cas de mauvais temps ou de brouillard, ne pas s'éloigner des pistes .
- ◆ Pas de location au club. Prévoir son équipement
- ◆ Pas d'arrêt du bus prévu pour la location

