

Formation technique de descente

Ce cours est réservé aux membres de la section CAS La Gruyère et ainsi qu'aux membres du groupement jeunesse de ladite section.

Date des cours : dimanche 19 janvier 2025 - dimanche 9 février 2025

- Principes généraux de la formation

Le cours s'adresse principalement aux membres rencontrant des difficultés en descente lors des courses en ski de randonnée et désirant affiner sa technique de descente.

En fonction du nombre de participants, des groupes de différents niveaux seront formés. Environ 6 personnes par groupes

Technique de descente sur piste et hors-piste à savoir : position correcte sur les skis, le placement des épaules, maîtrise du dérapage etc.

- Mode de paiement et inscription

L'inscription est valable après paiement du montant de CHF 120.00 sur le compte de l'ESS Jaun Nr IBAN. CH 80 8089 5000 0013 0643 3

N'oubliez pas de mentionner la date que vous avez choisie.

ESS Jaun : contact 079 743 07 20 ou info@skischule-jaun.ch ou directement sur leur site. Délais d'inscription une semaine avant.

- Le forfait comprend

Les frais d'encadrement par les professeurs de l'école suisse de ski de Jaun

L'abonnement de ski est à la charge du participant, MagicPass valable. Possibilité de repas sur place ou pique-nique

- **Info sur le désistement**

*Remboursement de l'inscription jusqu'à **48 heures avant le cours**, et selon les conditions générales de ESS Jaun*

([www.skischule-jaun.ch / contact et info / conditions générales](http://www.skischule-jaun.ch/contact-et-info/conditions-generales))

- **Matériel à prendre**

Ski de randonnée, sac à dos (éventuellement pique-nique)

DVA - pelle - sonde

- **Regroupement des voitures**

Lors de votre inscription, un mail à courses@cas-gruyere.ch avec votre nom prénom domicile et numéro de natel et on vous communiquera la liste des participants afin de regrouper les voitures.

Rendez-vous : à Place Bergbahnen (télésiège, bureau de l'ESS Jaun en face de la caisse) à 9H15

A l'heure de rendez-vous chacun est complètement équipé (prise de l'abonnement compris)

- **Inscription dans Droptour du cours**

A la fin du cours, votre journée sera inscrite dans Droptour permettant la visibilité par l'ensemble des chefs-fes de courses.

- **Possibilité d'un jour supplémentaire**

Vous avez évidemment la possibilité de vous inscrire à plusieurs cours.

Récapitulatif

1. Je m'inscris à l'adresse ESS Jaun info@skischule-jaun.ch en mentionnant mon nom, prénom, domicile et numéro de portable ainsi que la date du cours.
 2. Je paie le montant de Fr. 120.00 *sur le compte de l'ESS Jaun Nr IBAN. CH 80 8089 5000 0013 0643 3*
 3. J'informe le CAS La Gruyère courses@cas-gruyere.ch de mon inscription en mentionnant mon nom, prénom, domicile et numéro de portable.
- **Le jour du cours, les responsables du CAS La Gruyère ne sont pas présents. Si vous avez un problème merci de prendre contact avec ESS Jaun aux coordonnées mentionnées en début de document.**
- **Feedback du cours**
- Afin d'améliorer cette formation les préposés vous remercient par avance d'un petit retour par mail courses@cas-gruyere.ch avec les points positifs et les points à améliorer sur l'organisation de ce cours.*

CAS La Gruyère Commission des courses et formations.

Michel Léderey – Laurent Python – Roland Charrière

courses@cas-gruyere.ch