



Bulletin d'inscription / stage montagne

Nom :

Prénom :

Club :

N° de licence :

Tel :

Mail :

M'inscris pour le stage :

Qui aura lieu du au

Prix du stage : Euros

**Pour les personnes non licenciées, prévoir en plus l'adhésion+licence au club
(70€ pour les mineurs / 80€ pour les adultes)**

Le tarif comprend l'encadrement ainsi que la mise à disposition du matériel spécifique.

Le tarif ne comprend pas les frais de transports, l'hébergement en demi-pension, les éventuels forfaits de remontées mécaniques ainsi que les boissons et dépenses personnelles. Prévoir donc ces éventuels frais en supplément.

Joindre une autorisation parentale pour les mineurs

L'alpinisme est une activité spécifique qui implique l'acceptation d'un risque résiduel lié au milieu dans lequel on évolue. La participation à un stage sous-entend une bonne condition physique. Chaque participant accepte l'engagement nécessaire à la pratique des activités de montagne et en a clairement connaissance. Dans tous les cas le guide reste le seul décideur en ce qui concerne le programme et les éventuelles adaptations ou annulations liées aux conditions nivo-météorologiques ou aux capacités des participants.

Signature :

Expérience personnelle, dernières réalisations ou courses en montagne :

.....
.....
.....

Niveau d'escalade :

Niveau de ski :

Quelles sont vos motivations / attentes pour ce stage ? :

.....
.....
.....
.....

**A renvoyer au club avec le règlement (chèque à l'ordre de scalata nature)
un mois avant le début du stage**

Scalata nature – 150 rue de malbosc – 34080 Montpellier / tel 06 87 57 93 94



Liste du matériel / stage montagne

A prévoir stage alpinisme / terrain d'aventure:

- matériel d'escalade perso (boudrier + longe dynamique, descendeur type réverso)
- casque
- sac à dos léger 40 litres max avec porte-piolet
- chaussures d'alpinisme cramponnables
- habits chauds (dessous polaires + veste et pantalon goretex + collants)
- gants (deux paires)
- lunettes 100% UV cat. 4
- bonnet
- lampe frontale piles neuves
- crème solaire (écran 50)
- couteau de poche
- gourde isotherme ou camelback 1L minimum
- sac à viande pour les refuges
- affaires personnelles

A prévoir en plus de la liste ci-dessus, pour les stages ski ou cascade:

- masque de ski
- kit ARVA / pelle / sonde
- thermos
- sac à dos léger 40 litres max avec portes-skis
- skis de randonnée avec fixations adaptées (type low-tech)
- chaussures de ski de rando chaudes, cramponnables et compatibles avec les fixations low-tech
- une paire de bâtons de ski de rando
- peaux de phoques en bon état adaptées aux skis
- couteaux à neiges adaptés aux skis

Il est possible de se faire prêter du matériel par le club (piolet, crampons, skis, arva, pelle, sonde...) en fonction des tailles disponibles

► Dans tous les cas, consulter le guide avant le départ