

Sésame 2021 : les clés du skirando pour cet hiver

2 jours du samedi 12 au dimanche 13 décembre 2020



Objectif de la sortie : oui, on fera des pauses et des poses....

Sésame 2021 s'adresse aux débutants en ski de randonnée. Il vous permettra de découvrir l'activité, puis de vous inscrire aux cycles de formation et sorties proposés par le club tout au long de la saison. Vous serez répartis en petits groupes de 7/8, encadrés par les bénévoles brevetés du CAF Marseille Provence. Départ prévu en covoiturage le vendredi soir 11 décembre.



Les prérequis : garder le sourire en toutes circonstances ... !!!

Adhérent du CAF Marseille-Provence et licencié FFCAM à jour de votre cotisation, vous devez déjà posséder une culture montagne, être motivé pour randonner l'hiver hors des sentiers battus, être en bonne condition physique, entretenue à travers une activité sportive régulière et savoir descendre en sécurité des pentes moyennement raides (rouges), en neige non damée.

Equipement individuel : et à part les lunettes de soleil ???

Les skis / peaux / couteaux / chaussures seront loués individuellement au plus proche du gîte retenu et les kits de sécurité obligatoires seront récupérés au CAF le jeudi soir. Les organisateurs vous conseilleront quant à l'habillement et vous trouverez également quelques recommandations sur [Skirando CAF MP](#).



Modalités d'inscription : c'est par là !

Le budget total est d'environ 200€ : 80€ pour l'hébergement en gîte, 75€ pour la location du matériel ; 30€ pour le covoiturage et 15€ de frais divers (pique-nique, consos...). Le nombre de places est limité à 30 et vous pouvez vous préinscrire via [le questionnaire en ligne](#).

Les organisateurs vous contacteront directement pour faire connaissance et valider votre inscription.

Noms et coordonnées des organisateurs

Thierry Brisson / Thierry Martin ; mails via site du CAF Marseille-Provence