



Fédération
québécoise
de la montagne
et de l'escalade

Nos premières traces

Caravane d'initiation au ski de montagne

La caravane d'initiation au ski de montagne de la FQME offre la possibilité à un groupe de jeunes de passer une journée encadrée en ski de montagne. Pour les initier à ce sport d'aventure, notre équipe de moniteurs certifiés se promène à travers le Québec avec tout l'équipement nécessaire pour gravir une montagne à l'aide de peaux d'ascension, puis la redescendre en ski. Ce programme est disponible pour les écoles secondaires, les municipalités, ou tout autre organisme encadrant des activités pour les jeunes de 12 à 17 ans.

Notre mission est de faire découvrir cette merveilleuse activité de plein air aux jeunes, en espérant leur donner la pizûre pour le ski de montagne. Nous voulons promouvoir le développement de cette discipline, et outiller les jeunes pour qu'ils puissent s'aventurer à leur tour dans l'arrière-pays en toute sécurité. Le ski de montagne étant un sport de plein air, nous souhaitons que ces jeunes puissent l'incorporer dans un mode de vie sain et actif toute leur vie.

Le ski de montagne est un sport de qui se pratique dans des environnements montagneux, où les montées se font de façon autonome (non motorisée), par exemple à l'aide de peaux d'ascension ou de raquettes.



Une courte vidéo de nos activités hivernales :



Pour plus d'informations, communiquez avec le RLS au 418-480-2228



 **RLS**
REGROUPEMENT LOISIRS ET SPORTS
SAGUENAY-LAC-SAINT-JEAN

Une journée avec nous :

- Journée guidée en ski de montagne pour les jeunes du secondaire
- Apprentissage des techniques de remontée
- Basé sur 5h d'activité pour un groupe
- 1 groupe à la fois
 - Ratio d'encadrement de 1:6
 - Jusqu'à 24 jeunes et 2 adultes de l'école
- Terrain adapté au niveau du groupe
- Installations selon le site visité
- La journée choisi pour l'activité - **Vendredi 19 janvier 2024**

Exemple d'horaire de la journée :

- 10h00 – Arrivée sur les lieux
- 10h15 – Préparation et équipement
- 11h00 – Activité d'introduction sur les techniques de remontée et l'équipement
- 12h00 – Lunch
- 12h30 – Ascension et transition
- 14h00 – Descente
- 14h30 – Fin de l'activité et retour de l'équipement
- 15h00 – Départ

Inclusions :

- Équipement de ski de montagne
 - o Skis ou planches divisible
 - o Bottes (pour skieurs seulement)
 - o Peaux d'ascension
 - o Bâtons
- Encadrement par des moniteurs de ski de montagne
- Assurance pour votre groupe
- Frais de transport en autobus

Règlements du concours :

- 1 participation par responsable (enseignant en éducation physique, titulaire, animateur de vie étudiante, etc.)
- La personne responsable devra :
 - o Coordonner les inscriptions et faire le suivi auprès du RLS
 - o Faire la réservation du transport (payé par le RLS)
 - o S'assurer du bon déroulement et du respect de l'horaire
 - o Faire la promotion de l'activité pour avoir un groupe complet