

## DEROULEMENT DU STAGE PITZTAL – octobre 2015

<b>Dimanche</b>	<p>Gérardmer – place de la Gare-office de tourisme : Rassemblement 10h30/11h – Départ du bus à 11h30</p> <p>Pitztal : Arrivée 18h30/19h : 19 h : Repas au restaurant « Hexenkessl » 20h/20h30 : rassemblement hall de l'auberge  <ul style="list-style-type: none"> <li>. consignes de la semaine, règlement (voir annexe),...</li> <li>. distribution des forfaits</li> <li>. affichage de l'affectation des chambres</li> </ul>   <ul style="list-style-type: none"> <li>. sortie des skis/chaussures au local sous/sol et des bagages en chambres</li> </ul> </p>
<b>Chaque jour</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Petit déjeuner 7h/7h15</li> <li>. Pique-niques à prendre dans le hall de l'auberge</li> <li>. Extinction de <b>toutes</b> les lumières des chambres</li> <li>. au Bus à 7h55 (avec skis, chaussures et <b>forfait</b>) – départ 8h</li> <li>. consignes/rappels éventuels au micro dans le bus à l'aller et/ou au retour</li> <li>. Séance d'entraînement par groupes</li> <li>. Retour 16h/16h30</li> <li>. Séance vidéo par groupe/coach et, ou activité physique</li> <li>. Sauna de 17h à 18h45 (avec présence d'un adulte), interdit &lt; 12 ans</li> <li>. Repas</li> </ul>
<b>Jeudi soir (veille du départ)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. laisser au local sous-sol les skis utilisés vendredi matin</li> <li>. ranger dans le bus la housse et les skis non utilisés, les housses à chaussure avec 'baskets'</li> <li>. faire les bagages</li> </ul>
<b>Vendredi matin</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. Petit déjeuner 7h</li> <li>. pas de pique-niques à prendre</li> <li>. retirer draps, housses de couette et taies d'oreiller → dans le couloir</li> <li>. descendre les bagages au sous-sol</li> <li>. chambres vidées et « remises en état initial »</li> <li>. 7h55 avec skis et chaussures au bus navette (jaune) – départ 8h</li> </ul>
<b>Vendredi midi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>. retour 12h/12h30 – ranger les skis et chaussures → housses dans le bus</li> <li>. pique-niques dans le bus –Pique nique sur le parking</li> <li>. retour auberge, se changer au sous-sol (plus de retour en chambres)</li> <li>. ranger les bagages dans la remorque</li> </ul>
<b>Retour</b>	<p>Départ 14h Arrivée Gérardmer 21h/22h selon bouchons (Zurich, Bâle...)</p>

# COMITE DEPARTEMENTAL VOSGIEN DE SKI

## STAGE DE SKI A PITZTAL (AUTRICHE)

**Du 17 octobre au 23 octobre 2015**

Adresse du stage : Landhaus Edelweiss Tieflehn  
Tél : 0043/5413/86320

Hébergement : ½ pension en chambres et dortoir  
Repas de midi tiré des sacs au restaurant du glacier

Transport : bus Grand Tourisme société Marcot, Xertigny

Papiers obligatoires : Carte nationale d'identité  
Licence FFS 2010/2011  
Contrôle effectué à l'entrée du bus

Important : Photocopie de la licence  
1 photo d'identité (forfait)  
Photocopie de la carte d'identité  
Certificat E111 ou carte sécurité sociale  
Fiche médicale  
Fiche de renseignements  
Règlement signé

A retourner avec votre inscription avant le 30/09. Coût du stage par personne 495 €  
(hors participation club et BE)

Le nombre de places étant limitées les places seront réservées dans l'ordre d'arrivée.

Fiche d'inscription et règlement à adresser à Alain Ruer, 12, Montée de Forgotte 88400  
Gérardmer  
[rue.alain@hotmail.com](mailto:rue.alain@hotmail.com)

Matériel : En plus du matériel habituel

Argent de poche – Skis en très bon état – Lunettes solaires – Masque de ski –  
Casque obligatoire – Crème solaire haute protection (visage lèvres) – Petit sac à dos, gourde,  
canif – Baskets, survêtement – Vêtements chauds, vêtements de pluie – Jeux de cartes et jeux  
divers ou vos devoirs d'école (pour ceux qui préfèrent).

Renseignements complémentaires : Alain Ruer 03/29/63/06/00 06/81/78/43/36