



SPWC
P E S S A C

Ski, Snowboard & Ski de Randonnée 2019

Notre club : **Sixième Club de Nouvelle Aquitaine**
258 adhérents dont 178 licenciés,
46 années d'expérience,
50 moniteurs fédéraux diplômés.

Il s'adresse, des débutants aux compétiteurs, aux skieurs, aux snowboarders ainsi qu'aux skieurs de randonnée.

- ✚ Aux **enfants** et **adolescents**, lors d'un séjour en Espagne durant les vacances de février,
- ✚ Aux **adultes** lors de week-ends dans les Pyrénées, du séjour familles et dans les Alpes hors vacances scolaires.

*Il est un des dix-sept clubs de l'association omnisports **Stade Pessacais Union Club**. Il a pour objectif de vous faire partager notre passion de la glisse sur la neige et profiter de l'ambiance club lors de nos activités de loisirs, de perfectionnement et de compétition.*



N° Affiliation
du club : **12305**



Séjour Adultes (Savoie)

16 au 23 mars 2019

L'Alpes d'Huez, Hôtel Club les Bergers **** MMV.

Tarif : 829 €

Ce montant inclut les cours (5 demi-journées), le forfait 6 jours, la pension complète et le transport en bus couchettes, l'hébergement est situé à proximité immédiate des pistes.

Week-ends

7 week-ends sont organisés en 2019. Les tarifs incluent les forfaits, le transport en bus et les cours de ski la matinée. Le départ des week-ends se fait **au Parc Cazalet, 21 Av de Beutre à Pessac** le vendredi soir à 18 h30 avec votre matériel.

① 12-13 -janvier

Station **Baqueira-Beret** (Espagne) **Tarif : 199 €**
Week-end en ½ pension, logement en hôtel au cœur du village de Vielha.

② 19-22 -janvier Perfectionnement **Hors-Piste** (avec la rando).

Station **Baqueira-Beret** (Espagne) **Tarif : suivant l'option**
W-E ou 3 et 4 jours en gîte en ½ pension et forfaits, co-voiturage

③ 26-27 -janvier

Station : **Baqueira-Beret** (Espagne) **Tarif : 225 €**
Week-end en ½ pension, logement en hôtel*** les Terres à 2 km des pistes

④ 08-09 -février

Station **Astun-Candanchu** (Espagne) **Tarif : 212 €**
Week-end en ½ pension, logement en hôtel***Tobazo au pied des pistes

⑤ 16-17 -février **Pentes Raides** (avec la rando).

Station **Domaine du Pic du Midi** (France) **Tarif : à définir**
Week-end en ½ pension, Niveau excellent skieur toute neige et tout terrain

⑥ 02-03 -mars

Station : **Baqueira-Beret** (Espagne) **Tarif : 234 €**
Week-end en ½ pension, logement en hôtel au cœur du village de Vielha.

⑦ 06-07 -avril

Station : **Pas de la Case** (Andorre) **Tarif : 239 €**
Week-end en ½ pension, logement en appartement au cœur de la station.

Principaux tarifs Licence – Adhésion club (en vente au club)

- | | |
|--|---------|
| ○ Carte neige medium Adulte | 60,00 € |
| ○ Carte neige medium Jeune | 55,00 € |
| ○ PASS Découverte | 7,00 € |
| ○ Adhésion Club pour un licencié FFS au SPUC | 1,00 € |

Séjour Enfants – Adolescents

17 au 22 février 2019

✚ **Ski ou Snowboard** dans la station de **Baqueira Beret** (Espagne)

✚ Tarif : **638 €**

Ce montant inclut l'encadrement toute la journée, l'hébergement en pension complète, le forfait 5 jours et le transport

✚ Hébergement à l'hôtel** **Viella** au cœur du village de **Vielha**

✚ Sécurité

- *Séjour agréé "Jeunesse et Sports"*
- *Protections poignets pour le snowboard*
- *Carte neige obligatoire*
- *Casque obligatoire*
- *Assistante sanitaire*

✚ Modalités de paiement

- *Participation Comités d'entreprise possible*
- *Chèques vacances acceptés*
- *Paiements en plusieurs fois admis*

Informations tous les soirs aux parents sur le déroulement de la journée sur le blog du club.

Séjour Familles

✚ Nous nous occupons de vos enfants et vous profitez de nos tarifs et skiez entre amis (nous contacter pour les modalités, prix, conditions et transport) Licence obligatoire.

Et surtout, n'hésitez pas à nous contacter ou à venir nous rencontrer pour tout renseignement complémentaire.



Merci de ne pas jeter ce document sur la voie publique



Pratiquer le Ski, le Snowboard et la Randonnée

Avec nous c'est notamment :

- bénéficier d'une équipe d'encadrants formés par la Fédération Française de Ski dans diverses disciplines : Ski alpin, snowboard, télémark, milieu montagnard enneigé et le ski de randonnée;
- découvrir les stations pyrénéennes et alpines ;
- profiter de prix attractifs ;
- accéder à des séjours enfants agréés "Jeunesse et Sports" ;
- partager une ambiance conviviale dans un esprit club ;
- apporter une contribution à l'abaissement du bilan carbone grâce aux transports collectifs en bus et covoiturage ;
- pouvoir participer à une préparation physique collective d'avant saison ;
- suivre des ateliers d'apprentissage des techniques d'entretien de vos skis et / ou snowboards.

Pour nous joindre ou nous rencontrer :

- **Adresse :** *SPUC SKI ET MONTAGNE, Château de Bellegrave, Av du Colonel JACQUI, 33600 Pessac*
- **Permanences :** **Parc Cazalet, 21 Avenue de Beutre, Pessac**
mercredi de 18 h 30 à 20 h (de décembre jusqu'à avril)
- **Internet**
 - 📍 Site Internet : <http://www.spuc-skisnow.fr>
 - 📍 E-mail : contact@spuc-skisnow.fr
 - 📍 Facebook : <http://www.facebook.com/SPUC.ski.snow>
- **Téléphone :**
 - 📍 Lundi à vendredi : 05 56 45 23 38
 - 📍 Pendant les permanences : 06 14 77 03 30
 - 📍 Messagerie : 06 14 77 03 30



SPWC
P E S S A C



Ski de Randonnée 2019

15 week-ends

1 stage de perfectionnement toutes neiges

1 week-end pentes raides

7 raids

Les inscriptions aux sorties se font auprès de l'encadrant figurant sur le programme. Les tarifs des sorties incluent l'encadrement. Le matériel de sécurité vous est prêté. Le départ des week-ends se fait en covoiturage au départ de Pessac **avec votre matériel**. Il est possible de louer du matériel chez nos partenaires.

Ski - PERFECTIONNEMENT

★ WE dès le vendredi soir, du 19 au 22 janvier

Stage de perfectionnement « ski toutes neiges »

Station de Baqueira-Beret/Espagne – 45 personnes

La formule qui fait rêver. Vous voulez découvrir le ski de randonnée, vous voulez progresser en ski hors-pistes, ski toutes neiges, ce stage vous intéresse. Nous vous proposons une formule à la carte (WE, 3 ou 4 jours, le dernier jour découverte du ski de randonnée).

Encadré(e)s par nos moniteurs, vous travaillerez la technique du hors-pistes avant de découvrir le ski de montagne. Surprise à l'espagnole le lundi soir... Le club vous forme pour vos futures sorties. Profitez-en !

Pour des raisons d'organisation, clôture des inscriptions le 15/01/ 2019.

Prix club indicatif pour le WE, ~175€ (Hébergement, forfait remontées mécaniques inclus). (**Inscriptions : Fifi**)

★ WE dès le vendredi soir, 16-17 février WE Adrenaline

Station Grand Tourmalet – 8 à 10 personnes

Autour du Pic du Midi.

Niveau excellent skieur toutes neiges et tout terrain.

Objectif : vouloir s'engager dans la pente. (**Inscriptions : Fifi**).



WEEK-ENDS RANDO

①-WE dès le vendredi soir, 15-16 décembre 2018 - Tous niveaux *Ouverture saison Gavarnie - 40 personnes*

Pour faire connaissance ou se revoir, découvrir le club et son ambiance en profitant de la première neige de la saison dans un gîte accueillant au cœur de Gavarnie.

Avec tous les encadrants. (Inscriptions : Kti)

② - WE dès le vendredi soir, 26-27 janvier 2019 - Initiation *Vallée de Campan - 12 personnes*

Initiation au ski de randonnée : pour découvrir l'activité dans les pentes douces et agréables au pied du pic du Midi dans une vallée au calme. Hébergement nuits du vendredi et samedi dans la vallée de Campan. *Avec Jérôme et Kti (Inscriptions : Jérôme)*

③ - WE dès le vendredi soir, 26-27 janvier 2019 - Niveau moyen *En vallée d'Ossau - 12 personnes*

On y vient et on y revient. We en gîte.

Avec Guénaël et Pierre. (Inscriptions : Pierre).

④ - WE dès le vendredi soir, 2-3 février 2019 - Niveau facile *Vallée de Barèges - 10 personnes*

We convivial et sorties faciles au-dessus de Barèges, 800m de dénivelé max.

Avec les filles du SPUC. (Inscriptions : Kti).



⑤ - **WE dès le vendredi soir, 2-3 février - Niveau peu difficile**

Entre Port de Campbieil et Port de Bielsa

Autour de la station de Piau-Engaly et de la haute vallée d'Aure, les opportunités sont nombreuses avec un départ en altitude assuré quel que soit l'enneigement. Dénivelé 800 à 1000 mètres.

Avec Daniel et Guénhaël. (Inscriptions Daniel).

⑥ - **WE dès le vendredi soir, 16-17 février 2019 - Niveau moyen**

Ariège

Découverte des montagnes ariégeoises - dénivelé : 800 à 1200 m.

Avec Hervé et Guénhaël. (Inscriptions : Guénhaël).

⑦ - **WE 23-24 février 2019 - Niveau facile**

WE Saint Valentin - Vallée d'Ossau - 6 personnes

Parce qu'en montagne il n'y a pas que des cabanes ou des refuges avec leurs légendaires ronfleurs. Avec votre Valentine ou Valentin venez profiter d'un hébergement confort en chambre double (avec douche chaude individuelle...) et d'une balade en ski de rando facile dans nos belles Pyrénées. Nous nous retrouverons le samedi matin en vallée d'Ossau. Compter 100€ par personne pour le dîner, la nuit et le petit déjeuner (hôtel du Pourtalet).

Avec Jérôme. (Inscriptions : Jérôme).

⑧ - **WE dès le vendredi soir, 2-3 mars - Niveau moyen**

Vallée d'Aure - 6 personnes

Au fond de la vallée d'Aure, à 2 pas de l'Espagne, sorties à la journée (pic d'Augas et de Bataillence...) en gîte.

Avec Hervé et Jean-Michel. (Inscriptions : Jean Michel).



⑨ - WE dès le vendredi soir, 30-31 mars - Niveau facile

Vallée d'Aure 8-10 personnes

Le niveau sera facile en vallées Aure - Louron.

Hébergement à Azet en gîte confortable.

Avec Patrice et Guénhaël. (Inscriptions : Patrice).

⑩ - WE dès le vendredi soir, 30-31 mars 2019 - Niveau Engagé
physiquement

Pic de l'Arbizon 8-10 personnes

We convivial et participatif, grosse fatigue et belle récompense

Niveau ski confirmé

Depuis les cabanes de Camoudiet (Payolle) 1700m de dénivelé
Tuhou de Cloutou 1100 m.

Avec Hubert. (Inscriptions Hubert).

⑪ - WE dès le vendredi soir, 6-7 avril 2019 - Niveau moyen

Arcouèche - Grand Barbat – 12 personnes

Arcouèche et Grand Barbat en vallée d'Estaing, sommets de moins
de 3000m, mais à aller chercher avec 1300m et 1400m de dénivelé.

Une cabane accueillante, intime, le samedi soir.

Avec Hervé, Hubert et Kti. (Inscriptions Hervé).

⑫ - WE dès le vendredi soir, 6-7 avril - Niveau moyen

Pays Toy - Pic d'Ardiden

Un sommet des plus respectables, une des plus belles descentes à
skis des Pyrénées et un bivouac sous igloo.

Objectif : nous vous apprenons à les construire (la sécurité sur
neige) et à y dormir dedans.

Avec Fifi et Alex. (Inscriptions Fifi).



⑬ - WE 27-28 avril 2019 - Niveau moyen

Petit Vignemale

Samedi, montée au refuge des Oulettes de Gaube, nuit au pied de la face nord du Vignemale

Dimanche : objectif, petit Vignemale, un magnifique et accessible 3000 !

Avec Anne Hélène et Benoît. (Inscriptions Anne-Hélène).

⑭ - WE dès le vendredi soir, 27-28 avril 2019 - Niveau moyen

Pic d'Augas 8-10 personnes

Le niveau sera moyen . L'enneigement dictera la course en vallée d'Aure.

Hébergement à Azet en gîte confortable

Avec Patrice. (Inscriptions Patrice).

⑮ WE dès le vendredi soir, 4-5 Mai 2019 - Niveau moyen

Orédon - 18 personnes

Week end de clôture WE saison: dans un massif magnifique où la neige de printemps nous fait glisser sur des pentes magiques. Hébergement dans un refuge confortable et convivial. La cerise sur le gâteau de la saison !!! Avec beaucoup d'encadrants !

Avec Jérôme. (Inscriptions Jérôme).



RAIDS À SKIS 2019

❶ Raid Du 17 au 23 février 2019 - Niveau moyen

Pyrénées Orientales - 12 personnes

Du dimanche soir au samedi. Et si on allait voir plus loin, là où l'eau coule vers la méditerranée ? 5 jours en étoile pour taquiner les sommets catalans.

Avec Fifi et Pierre (Inscriptions : Pierre)

❷ WE- RAID 9-12 mars 2019 - Niveau moyen

Bassin du Néouvielle

WE ou 4 jours de ski de randonnée en initiation/perfectionnement. Choix 2, 3 ou 4 jours, selon les disponibilités, c'est à la carte.

Cible tous âges : adhérent au club. Le matériel de ski de rando est prêté par les fabricants (Ski-test).

Pour des raisons d'organisation, l'inscription doit être close le 5 mars 2019 et se faire par mail. Coût autour de 65€ le WE et 170€ les 4 jours. Couchage en refuge gardé en 1/2 pension.

Avec Daniel, Fifi et Patrice. (Inscriptions : Fifi).

❸ RAID Du 8-10 mars 2019 - Niveau intermédiaire

Massif des Encantats - 12 personnes

Raid en étoile vallée des Encantats : c'est dans un cadre enchanteur que nous irons profiter de la montagne hivernale durant ces 3 jours. Nous nous retrouverons le jeudi soir à Salardu pour rejoindre à ski le vendredi, le refuge de Colomers, notre camp de base pour 2 nuits.

Avec Benoît et Jérôme. (Inscriptions Jérôme).



④ RAID Du 16 au 20 mars 2019 - Niveau expérimenté

Tour du Balaitous

Un sommet majeur, très peu pratiqué en hiver. Nous l'aborderons avec calme et sérénité pour mieux le savourer ensuite. Et puis ce n'est pas le seul du massif, il y en a d'autres. À tenter avec courage et détermination. Départ le vendredi soir 15 mars.

Avec Benoît, Fifi, Guénhaël, Hervé, Pierre. (Inscriptions Fifi).

⑤ RAID Du 23 au 30 mars - Niveau moyen

Alpes De Haute Provence – Vallée d'Ubaye

Découverte de la vallée de la haute Ubaye et de ses pentes peu fréquentées : 6 jours sur place en étoile et traversées, de gîtes en refuges (niveau expérimenté).

Avec Fifi, Hervé, Jean-Michel et Pierre (Inscriptions : Pierre).

⑥ RAID Du 13 au 17 Avril 2019 - Niveau moyen

Massif des Encantats - 12 personnes

Nous nous retrouverons à Salardu le vendredi pour 5 jours de raid dans ce cadre enchanteur.

Avec Alex, Guénhaël et Kti

(Inscriptions : Guénhaël)

⑦ RAID Du 20 au 26 avril 2019 - Niveau moyen /engagé

Massif du Mont Blanc

Il en est fortement question depuis quelques temps, une équipe se penche sur la question actuellement. Juste avant, acclimatation autour du massif.

Une équipe tentera le sommet, l'autre découvrira la vallée de Chamonix.

Niveau engagé pour le Mont Blanc, moyen pour ceux qui vont parcourir la vallée.

Avec Alex, Daniel, Fifi, Hubert, Kti. (Inscriptions : Fifi)



FORMATIONS 2018-2019

★ Mercredi 7 novembre 2018 - Séance fartage

Démonstration par VOLA, livraison des packs commandés

★ Séances fartages

Les mercredis avant chaque week-end et stages adultes :
9 et 23 janvier, 6 et 27 février, 13 mars

★ Vendredi 30 novembre 2018 - 19h Soirée d'ouverture

Assemblée Générale à Cestas

★ Mardi 4 décembre 2018 - 18h

Formation continue à l'utilisation du DVA
Il y aura aussi une permanence pour les licences

★ Mercredi 5 décembre 2018 - À partir de 18h

Permanence pour les licences

★ Mercredi 12 décembre 2018

Initiation et formation continue à l'utilisation du DVA



ENCADREMENT (Moniteurs fédéraux diplômés FFS)

Christian ALFIERI (Fifi)	06 07 45 35 12	christian.alfieri@wanadoo.fr
Hervé ANTONIOL	06 75 47 10 94	herve_antoniol@yahoo.fr
Hubert CHERON	06 12 89 64 40	hub33@hotmail.fr
Odile DEMANGE	06 33 92 53 48	odile.dech@orange.fr
Pierre DEMANGE	06 86 35 09 01	pierre.demange33@orange.fr
Anne-Hélène DESTRUHAUT	06 30 06 60 16	ah.destruhaut@gmx.fr
Benoît DESTRUHAUT	06 26 43 44 03	benoit.destruhaut@cegetel.net
Patrice DORDOR	06 79 64 28 38	dordor@club-internet.fr
Guénhaël DREANO	06 88 34 15 66	gdreano@wanadoo.fr
Jérôme HABARES	06 52 12 21 46	jerome.habares@gmail.com
Alexis LEONARD	06 11 66 48 49	alexisleonard@wanadoo.fr
Sylvie SEGUIN	06 71 28 05 38	sseg@laposte.net
Daniel TERRASSON	06 46 62 69 30	dsp.terrasson@free
Jean-Michel THOMAS	06 07 03 81 11	jeanmichelthomas@orange.fr
Kti TOUMAZOU	06 81 12 38 49	kti.toumazou@wanadoo.fr

Pour nous joindre, nous rencontrer, consulter le programme :

- **Permanences les mercredis de 18h30 à 20h** (de décembre à avril)
Parc Cazalet 21, Avenue de Beutre 33600 Pessac
- Site : <http://www.spuc-skisnow.fr>
- E-mail : rando@spuc-skisnow.fr
- Facebook : <https://www.facebook.com/SPUC.ski.snow>

Adresse pour les courriers: **SPUC SKI ET MONTAGNE,**
Château de Bellegrave, Avenue du Colonel JACQUI, 33600 Pessac

