

**Horaires des séances sur  
SAE en salle**

**Contact et**

**inscriptions** : cairnsaverne@gmail.com

Les informations sur les horaires sont disponibles sur  
notre site :

cairns67.fr dans la rubrique « Vous cherchez ? »

Lundi	Escalade Adultes autonomes			
	20h à 22h			
Mercredi	Ecole d'escalade jeunes Groupe M1	Ecole d'escalade jeunes Groupe M2	Ecole d'escalade jeunes Groupe M3	Escalade Adultes débutants
	15h30 à 17h00	17h00 à 18h30	18h30 à 20h	20h à 22h
Vendredi	Ecole d'escalade jeunes Groupe V1	Ecole d'escalade jeunes Groupe V2	Escalade Adultes autonomes	
	17h à 18h30	18h30 à 20h	20h à 22h	

**Cotisation adhésion 2021/2022 CAIRNS + FFME.**

Toutes les informations à propos de l'inscription sont disponibles sur notre site :  
cairns67.fr dans la rubrique « Vous cherchez ? »

<b>1. COTISATION</b> (obligatoire)	ADULTE.....	98€
Adhésion à CAIRNS +	ETUDIANT.....	83€
Adhésion à la FFME +	ENFANT.....	77€
Responsabilité civile obligatoire	FAMILLE (à partir du 3 <sup>ème</sup> membre).....	47€
	Déjà ADHERENT FFME Nom du club :	42€
	N° de licence :	

(Entourer les sommes concernées)

<b>2. ASSURANCE</b> (obligatoire, un seul choix possible)	BASE.....8€	BASE +.....11€	BASE++.....18€
---	-------------	----------------	----------------

(Entourer les sommes concernées)

<b>3. ASSURANCES OPTIONNELLES</b> (choix multiples)	SKI.....5€	SLACK.....5€	VTT.....30€	TRAIL.....10 €
	Indem. Journalières 1 : 18€	Indem. Journalières 2 : 30€	Indem. J. 3 : 35€	

(Entourer les sommes concernées)

<b>MONTANT TOTAL</b> (1.cotisation+2. Assurance. obligatoire +3. Ass. optionnelles)	€
Attestation d'inscription et de paiement <input type="checkbox"/>	

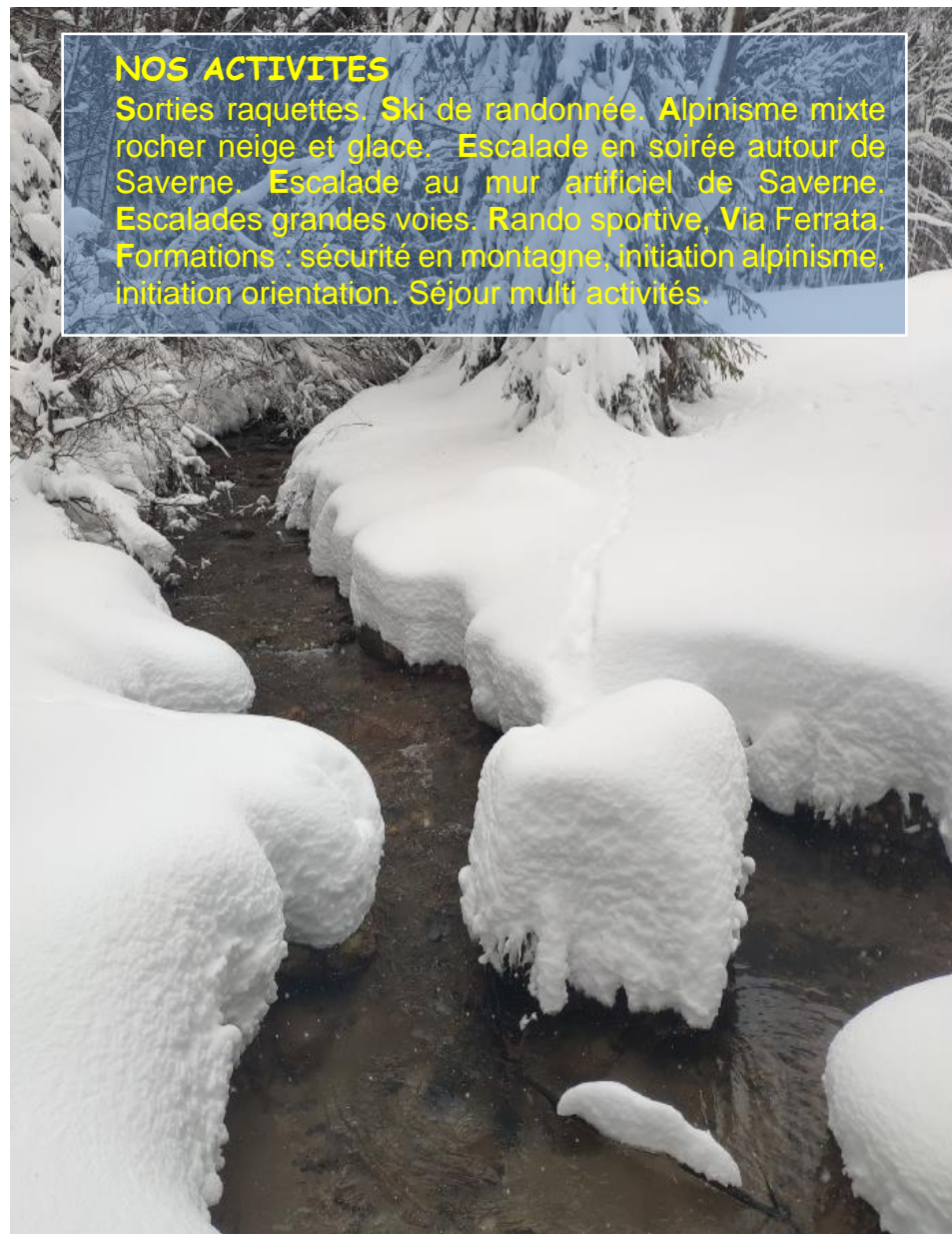


**CAIRNS**

**PROGRAMME DES ACTIVITES 2021/2022**













**NOS ACTIVITES**

Sorties raquettes. Ski de randonnée. Alpinisme mixte rocher neige et glace. Escalade en soirée autour de Saverne. Escalade au mur artificiel de Saverne. Escalades grandes voies. Rando sportive, Via Ferrata. Formations : sécurité en montagne, initiation alpinisme, initiation orientation. Séjour multi activités.



# Programme des activités hiver 2021/2022

Les sorties proposées sont réservées aux membres à jour de leur cotisation et possédant la licence 2021-2022

Octobre	Activité	Encadrant
dim 10	VTT rendez-vous 8h45 Stambach	Elisabeth
Novembre	Activités	Encadrants
ven 12	Jour de la nuit dans notre SAE	CAIRNS
 ven 19	Rando nocturne secteur Dabo rdv 19h	Elisabeth
 sam 27	Formation DVA de 13h30 à 17h	Laurent
Décembre	Activités	Encadrants
 jeu 2	Comment préparer une sortie raquettes 20h -22h	Elisabeth
 sam 11	Randonnée raquettes dans les Vosges ou Schneeberg	Laurent
 dim 19	Rando raquettes lieu selon enneigement en lien avec la formation du 3 décembre	Elisabeth
Janvier	Activités	Encadrants
 dim 09	Rando raquettes / lieu selon enneigement Vosges	Elisabeth
 dim 23	Sortie initiation skating	Karin
 sam 29	Initiation ski de randonnée débutant	Laurent
Février	Activités	Encadrants
 dim 06	Sortie raquettes dans les Vosges ou Forêt Noire	Denis
 26 et 27	Week end multi activités hiver nuitée chalet SHM au pied du Hohneck	CAIRNS Laurent
Mars	Activité	Encadrant
 12 et 13	Sortie raquettes + bivouac neige Vosges	Elisabeth
Avril	Activité	Encadrant
 2 et 3	Week end multi activités été nuitée chalet SHM au pied du Hohneck	CAIRNS Laurent

## Les rendez-vous FORMATION.

Le club propose des cycles de formation destinés à une pratique plus sûre de nos activités qui se déroulent le plus souvent en milieu montagnard et demande une certaine expérience.

Ces formations sont un premier pas vers l'autonomie permettant d'acquérir les compétences nécessaires pour participer aux activités ou aux sorties du club

### Formation « Comment préparer une sortie raquettes »

La randonnée en raquettes est un sport de montagne, souvent cette activité se déroule hors des pistes balisées.

Cette formation s'adresse à toute personne pratiquant les activités de pleine nature et qui souhaite apprendre à préparer une randonnée raquettes.

Les apports théoriques se dérouleront en salle et les exercices pratiques se feront pendant une sortie raquettes.

### Initiation ski de randonnée débutant

Les sorties "Initiation" sont prévues pour les débutants.

Skis aux pieds, vous pouvez découvrir une autre façon de faire de la randonnée dans la neige. **Niveau requis** : savoir tenir sur les skis en descente sur des pentes de skis de niveau facile.

### Week-end multi activités

Un cocktail d'activités sera proposé : orientation, alpinisme, randonnée nocturne etc. Nuit dans un refuge au pied du Hohneck accompagnée d'une bonne fondue au fromage.

Ne tardez pas à vous inscrire, le refuge est limité à 20 places.

#### REFERENCES DES ENCADRANTS

Nom	Adresse internet
GASPARD Elisabeth	eli_gaspard@yahoo.fr
WEBER Denis	weberdenis@hotmail.com
TROESCH Philippe	philippe.troesch1@aliceadsl.fr
BRION Karin	erasme.contact@gmail.com
HILT Laurent	laurent-hilt@outlook.fr

Pensez à visiter régulièrement notre site internet [cairns67.fr](http://cairns67.fr) afin d'être informé sur d'éventuels changements du programme