



# Camp International Ski Alpinisme

**Nicolosi (IT) ➤ 21. 28 Février 2010**

*SPONSORISÉ PAR*



**avec la collaboration de**





# Camp d'entraînement ISMF Sicile - 22.27/02/2010 -

## Préambule :

Cette année, Andorre accueille, du 28 Février au 07 Mars 2010, les V° Championnats du Monde de Ski Alpinisme.

Une semaine auparavant, se déroule une épreuve de la Coupe du Monde.

Le Samedi 20 Février, la Sicile organise sur les pentes de l'Etna, une épreuve individuelle.

De nombreuses nations participeront à cette dernière course de réglage.

Nations venues d'Europe, mais aussi des 3 autres continents: Asie, Amérique, Océanie.

Afin d'aider les fédérations à terminer leur préparation, l'ISMF a décidé d'organiser un stage d'entraînement, réservé aux athlètes participants aux Championnats du Monde.

Le camp aura lieu à **Nicolosi** (It.), ville située à moins de 30 mn de la station de l'Etna.

Il se déroulera

**du Dimanche 21 Février au Samedi 28 Février 2010.**

## Accueil :

Le club local SC Sud Est Etna, organisateur de l'épreuve mondiale, a tout mis en œuvre pour que ce stage soit une réussite :

- transports gratuits
- repas gratuits midi et soir
- accès gratuit à la station
- négociations avec WindJet pour Barcelone
- hébergements en B&B ou hôtel (nuit + déjeuner)
  - ↳ 25,00 €/jour/ personne chambre double
  - ↳ 22,00 €/jour/personne chambre triple
  - ↳ 20,00 €/jour/personne chambre à 4



Etna depuis Nicolosi



Cratère de l'Etna

Les frais de participation à ce stage s'élèvent à **50,00 € / participant**, hors frais d'hébergement.

Encadré par **Adriano GRECO** et **André DUGIT**, ce camp d'entraînement est basé principalement sur l'aspect technique de la discipline.

Ce stage s'adresse aux athlètes licenciés ISMF, seniors et jeunes, ainsi qu'aux coaches, entraîneurs ou responsables d'équipe nationale.





# Camp d'entraînement ISMF Sicile - 22.27/02/2010 -

## Programme prévisionnel

### Coupe du Monde Individuelle Senior

#### 3° Trofeo internazionale dell' Etna

Jeudi 18/02 : Arrivée des délégations à Catane  
Transfert à Nicolosi

Vendredi 19/02 :

Matin Reconnaissance du parcours  
Coupe du Monde

A. midi Confirmation d'inscriptions

Soirée Briefing à Nicolosi

Samedi 20/02 :

Matin Epreuve Individuelle Senior  
Coupe du Monde

A. midi Remise des prix à Nicolosi

Dimanche 21/02 :

Randonnée accompagnée  
par les guides du Parc de l'Etna  
↪ les cratères de l'Etna

Ou  
↪ Journée de report  
si mauvais temps le samedi

**Pour l'épreuve de Coupe du Monde,  
inscriptions, coût et conditions d'accueil,**

**se référer au site de la course**

↪ [www.scsudest.it](http://www.scsudest.it)

### Stage entraînement technique ISMF

Dimanche 21/02 :

Soirée : Début du stage  
Rencontre avec les participants  
Présentation du stage

Lundi 22/02 :

Matin : Vérification du matériel  
Explication et démonstration  
du matériel de compétition

Après midi : Test sur piste  
Constitution des groupes

Soirée : Discussion  
Film

Mardi 23/02 :

Matin : Ski sur piste  
↪ technique de descente

Après midi : Technique en montée

Soirée : Discussion  
↪ notions d'entraînement

Mercredi 24/02 :

Matin : Petit parcours montée - descente  
Après midi : Exercices changement de matériel

Jeudi 25/02 :

Matin : Travail montée – descente  
sur parcours technique  
↪ couloirs avec crampons  
↪ arêtes  
↪ cordes fixes  
↪ descente en pente raide  
↪ avec corde fixe  
↪ sans corde fixe

Après midi : Ski libre

Soirée : Sécurité ↪ Matériel  
↪ Avalanches

Vendredi 26/02 :

Matin : Grand parcours avec nombreuses  
montées et descentes

Après midi : Libre

Samedi 27/02 :

Matin : Exercices de secours en avalanche  
Après midi : Clôture du stage

Dimanche 28/02 :

Matin : Vol Catane - Barcelone

Après midi : Transfert sur Andorre





# *Camp d'entraînement ISMF Sicile - 22.27/02/2010 -*

## Inscription

Nom et prénom du stagiaire

Adresse, Code Postal, Ville

Pays

Date de Naissance

Numéro de téléphone

E mail

Fédération

Catégorie

**Ce camp ne pourra être organisé qu'avec un minimum de 10 participants**

**Déclaration:** Par ma signature, je déclare accepter les termes et règles officiels de ce camp d'entraînement en Sicile.  
Je suis titulaire d'une licence internationale ISMF valide pour la saison en cours.  
Si je suis mineur, je peux produire une attestation d'autorisation parentale.

Signature, date

**Inscription à envoyer au plus tard,  
avant le 10 Janvier 2010 à:  
[adugit@ismf-ski.org](mailto:adugit@ismf-ski.org)**

**Le camp international d'entraînement est une coopération entre**  
ISMF—International Ski Mountaineering Federation  
Ski Club Sud Est Etna

