



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



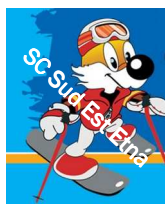
Cratère de l'Etna

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

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





International Ski
Mountaineering
Federation



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**

Le camp international d'entraînement est une coopération entre

ISMF—International Ski Mountaineering Federation
Ski Club Sud Est Etna

