



SPWC
P E S S A C

Ski, Snowboard & Ski de Randonnée 2020

Notre club : **Sixième Club de Nouvelle Aquitaine**
313 adhérents dont 185 licenciés,
47 années d'expérience,
39 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) 14 au 20 mars 2020

Val Thorens, Hôtel Club les Arolles **** MMV.

✚ Tarif : **829 €**

Ce montant inclut les cours (5 demi-journées), le forfait 6 jours (trois vallées), 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 2020. 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 10-12 -janvier

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

② 18-21 -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 24-26 -janvier

Station : **Baqueira-Beret** (Espagne) **Tarif : 225 €**
Week-end en ½ pension, logement en hôtel au cœur du village de Vielha.

④ 07-09 -février

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

⑤ 15-16 -février **Pentes Raides** (avec la rando).

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

⑥ 06-08 -mars

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

⑦ 03-05 -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 62,00 €
- Carte neige medium Jeune 57,00 €
- PASS Découverte 7,00 €
- Adhésion Club pour un licencié FFS au SPUC 1,00 €

Séjour Enfants – Adolescents

23 au 28 février 2020

✚ **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





Ski de Randonnée 2020

12 week-ends

1 stage de perfectionnement toutes neiges

1 weekend pentes raides

10 raids

Les inscriptions aux sorties se font auprès de l'encadrant référent 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 18 au 21 janvier 2020

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/ 2020.

Prix club indicatif pour le WE, ~180€ (Hébergement, forfait remontées mécaniques inclus). (**Inscriptions : Fifi**)

★ WE dès le vendredi soir, 14-15-16 février 2020

Station Grand Tourmalet – 8 personnes max

Autour du Pic du Midi, les couloirs.

Niveau excellent skieur toutes neiges et tout terrain.

Objectif : Forte adrénaline, vouloir s'engager dans la pente.

(**Inscriptions : Fifi**).



WEEK-ENDS Skis de RANDO

①-WE dès le vendredi soir 6, samedi 7 et 8 décembre 2020 - Tous niveaux. Ouverture saison Vallée Ossau

Pour faire connaissance ou se revoir, découvrir le club et son ambiance en profitant de la première neige de la saison dans le gîte La caverne aux Eaux-Chaudes, avec une majorité d'encadrants.

40 personnes (Inscriptions : Kti)

② - WE dès le vendredi soir, 3-4-5 janvier niveau moyen Lieu : Vallée d'Aure - 6 participants

Nous irons en vallée d'Aure. Compte tenu de la variabilité des conditions d'enneigement en début de saison, la localisation sera précisée avant Noël. C'est une sortie de 3 jours en étoiles (départ jeudi 2 janvier au soir et retour à Bordeaux dimanche soir). Dénivelé positif inférieur à 1.000 mètres. *Avec Guenhael et Daniel*

(Inscriptions : Daniel dsp.terrasson@free.fr 06 46 62 69 30)

③ - WE 11 et 12 Janvier - Niveau moyen Lieu : Vallon de Bareilles – 8 à 10 personnes

Dans le très beau vallon de Bareilles, au-dessus d'Arreau, nous cheminerons tout d'abord dans la forêt de sapins pour atteindre le lac de Bareilles puis un des sommets de ce cirque, Pic du lion, mont Né, soum de Pébère....(Dénivelé 1000m).

Avec Odile et Jean Michel. (Inscriptions : Jean Michel).



④- We du 1-2 février dès le vendredi soir, Niveau facile et débutant

Découverte de la vallée du Marcadau - 8 personnes

Le vendredi soir, montée (15 minutes) au refuge du Clôt et le samedi et dimanche, balades autour du refuge de Wallon.

Avec Kti et Odile (Inscriptions : kti.toumazou@wanadoo.fr 0681123849)

**⑤- WE 8-9 février 2020 dès le vendredi soir, Niveau peu difficile
*En vallée d'Ossau - 8 personnes***

Au gré de l'enneigement, on est sûr de trouver notre bonheur

Avec Hervé. (Inscriptions : Herve_antoniol@yahoo.fr).

**⑥- WE 15 & 16 février 2020, Niveau perfectionnement
*Vallée d'Ossau***

Avec un peu de chance, nous profiterons des conditions de pleins hivers pour découvrir des itinéraires possibles qu'à ce moment de la saison. Ce week-end s'adresse aux adhérents autonomes avec un bon niveau de ski à la descente. Groupe de 8 personnes

Avec Jérôme et Kty (Inscriptions : Jérôme)

**⑦- WE 21-23 février 2020 PD/S2, Niveau initiation.
*Vallée d'Aure***

Epaule de l'Estos (2550m)

Course facile menant (S2) du haut du télésiège de Val Louron (1900m) aux lacs de Miores (2500m), puis à l'épaule de l'Estos Cap de la Laubère (2200m)

Course facile (S2) mais un peu longue, sans pente raide depuis le village d'Ens (1180m)

8 personnes. Hébergement en gîte confortable.

Avec Patrice et Guenhael. (Inscriptions : Patrice 0679642838).



⑧- WE 28 février-1 mars, 8 personnes max Vallée de Barèges.

Laissez-vous tenter par une sortie paisible et ludique en Vallée de Barèges. Niveau Moyen/facile (- de 1000m).

Avec Sylvie et Odile. (Inscriptions : Odile)

⑨- WE dès le vendredi soir, 7-8 mars

Vallée d'Ossau - 8 personnes

En vallée d'Ossau, on y vient et on y revient. We en gîte.

Avec Guénhaël. (Inscriptions : Guénhaël).

10 - WE du 13-15 mars ou 20-22 mars 2020 AD/S3 Niveau moyen – Région de Payolle et du Campana. 6 personnes

Vallée de Campan

Soum de la Coste Ouillère

Joli sommet 2453m dominant Payolle au démarrage des granges de Camoudiet (1418m) Si la neige est basse démarrage de Payolle (1140m). Longue course vers le Soum de la Coste Ouillère que l'on atteint skis aux pieds avec une superbe descente dans un vallon protégé orienté NE. Niveau S3

Lac de Gréziolles

Joli vallon au démarrage « du virage en épingle » de la route de la Mongie(1423m). Course plus reposante que la veille via le lac de Caderolles (1986m) dans le vallon du Campana

Hébergement en gîte Ste Marie de Campan. 8 personnes

Avec Patrice et Daniel

(Inscriptions : Patrice 0679642838)



11 - WE 21 & 22 mars 2020, niveau : bon skieur, avec un dénivelé 1100/ 1500 m par jour

Haute Ariège Pic de coma Pedrosa - 8 personnes

Week rude avec nuit en refuge non gardé pour découvrir la haute Ariège.

Avec Hubert.

(Inscriptions : CHERON Hubert).

12 - WE 4 & 5 avril 2020, niveau : bon skieur, avec un dénivelé de 1100 / 1400 m par jour

Vallée d'aspe Pic d'Anie - 10 personnes

Destination à 3h de chez nous, vallée magique d'Aspe où nous pourrons nous dépenser puis festoyer.

Avec Hubert et Jean Michel.

(Inscriptions : CHERON Hubert).



RAIDS À SKIS 2020

❶ - RAID Départ jeudi 30/01 au soir

Massif des Encantats - 8 personnes

Nous serons basé au refuge de Saboredo. Celui-ci ouvrant le samedi 1/02, nous dormirons le vendredi soir au refuge non gardé de Colomers. Pins à crochets enchanteurs, multitudes de lacs à parcourir. Niveau confirmé.

Avec Guénhaël et Benoît (Inscriptions : Guénhaël gdreano@wanadoo.fr 0688341566)

❷ - RAID départ jeudi 27/02 au soir

Jusqu'au dimanche 1er mars – Niveau confirmé.

6 personnes

Vallée d'Andorre

Nous irons à la découverte du parc naturel du Madriu qui se pare de forêts épaisses sauvages et de vastes champs de neige. Deux nuits dans la petite cabane non gardée de Riu Del Oris

Avec Benoît. (Inscriptions : Benoît).

❸ - RAID du 28 février au 8 mars

Dolomites Italie

9 personnes

Raid nomade dans les dolomites. Un minibus permettra d'assurer le trajet et le transfert entre les vallées. Hébergement et demi-pension en refuge ou en auberge. Les déjeuners seront à la charge de chacun (pique-nique perso ou achat sur place).

Courses entre 1000 et 1500m de dénivelé, niveau de ski requis moyen+.

Coût total entre 650 et 750 euros.

Ce raid comprendra un stage de découverte du baron de lestiac 😊

Pour toute information contacter Hubert ou Anne Hélène.

Avec Hubert et Anne Hélène. (Inscriptions : Hubert ou Anne Hélène).



④ - RAID Du samedi 7 mars au samedi 14 mars 2020

Massif de l'Ubaye – 9 personnes

Belle boucle en haute vallée de l'Ubaye, alternant sorties à la journée et traversées avec portage en autonomie

Niveau moyen (moins de 1000m de dénivelé par jour), pourquoi pas pour un premier raid..

Avec Pierre. (Inscriptions Pierre).

⑤ - RAID Départ le vendredi 13 mars dans l'après midi. 14-15-16-17-retour le 18 Mars 2020 – Traversée Aneto – Mulleres retour par le vallon d'Artigua de Lin.

Niveau engagé

- 8 personnes max

Au départ du refuge de Mullieres avec un retour vers Artigua de Lin. Une façon très originale de parcourir les crêtes jusqu'au point culminant des Pyrénées avec quelques jolis passages réservés aux skieurs remplis d'adrénaline

Avec Fifi (Inscriptions : Fifi)



⑥ - RAID 21 au 29 mars 2020

Glaciers de la Vanoise - 8 personnes

La Vanoise avec ses vastes glaciers et ses sommets réputés est une destination phare du raid à ski. La Vanoise offre la possibilité de longues étapes sur des dômes au relief tranquille, mais aussi de grands dénivelés sur des pentes soutenues. Le paysage est spectaculaire et les nombreux refuges confortables permettent de bâtir un itinéraire varié en restant à des altitudes supérieures à 2.500m.

La grande Casse (3.855m) est le principal sommet que nous tenterons de gravir, avant d'aborder sa descente somptueuse. Ce raid s'adresse à de bons skieurs et suppose une pratique de la progression sur glaciers. *Avec Daniel et Fifi.* **(Inscriptions Daniel).**

⑦ - RAID départ le jeudi 16/04 au soir jusqu'au dimanche 19/04 Massif de la Maladeta - Cap de Llauset, 6 personnes **niveau confirmé/expert**

Deux nuits au refuge de llauset. Tuca de Vallibierna/ pic des Tempêtes/ Aneto. Sommets à plus de 3000m, cramponnage pente 40/45°/ dénivelé jusqu'à +1500m.

Avec Benoît **(Inscriptions : Benoît)**

8 - RAID du 19 au 26 avril 2020

Tour du Grand Paradis - 9 personnes

Au cœur d'un parc national italien, à la découverte de lieux sauvages, nous vous proposons un itinéraire d'altitude ponctué de sommets classiques avec quelques passages techniques : col et sommets en crampons, descente dans des pentes soutenues. Ce raid physique, avec des dénivelés quotidiens de 1000 à 1500m, nous permettra de profiter de l'accueil légendaire des refuges valdôtains et de leurs spécialités locales.

Avec Alex/Kti/Anne-Hélène **(Inscriptions : Alex).**



9 - RAID Entre le 13 avril jusqu'au 8 mai 2020 - Niveau engagé 6 personnes Massif du Mont Blanc

Depuis 2 ans, nous nous en approchons. Les conditions doivent être optimales. Fixer une date est compliqué, ce sera la fenêtre météo qui décidera du départ.

Juste avant, acclimatation autour du massif.

Niveau engagé pour le Mont Blanc. Ce raid s'adresse à de bons skieurs : les pentes sont souvent fortes et glacées. La pratique de la progression en crampons est requise.

Avec Daniel et Fifi. (Inscriptions : Fifi)

10 - RAID - courant avril 2020 - Frondellas en Espagne 6 personnes Haut ARAGON

Raid en étoile sur 3 jours autour du refuge de Respomuso. Un endroit superbe pour la pratique du ski de randonnée en conditions printanières. Ce raid s'adresse aux adhérents autonomes ayant un bon niveau de ski. *Avec Jérôme et Sylvie (Inscriptions : Jérôme)*



FORMATIONS 2019-2020

★ Renouvellement licence

Les mercredis à partir de 18h00 à compter du 27 novembre au siège.

★ Vendredi 29 novembre 2019 - 19h

Assemblée Générale à Cestas au club house du tennis.

★ Mercredi 27 novembre 2019 - À partir de 18h (Alex, Fifi, Guénhaël, Daniel)

Formation continue à l'utilisation du DVA

Il y aura aussi une permanence pour les licences

★ Mardi 10 décembre 2019 - À partir de 18h (Patrice, Anne-Hélène, Jean-Michel, Daniel)

Formation continue à l'utilisation du DVA

★ Jeudi 9 janvier 2020 à partir de 18h (Kti, Sylvie, Fifi)

Initiation et formation continue à l'utilisation du DVA

★ Séances fartages

Les mercredis avant chaque week-end et stages adultes



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	07 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.jmt@gmail.com
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

