



## DEMIE-JOURNÉE D'INITIATION AU SKI RAQUETTE

Offrez-vous une formation de base en ski-raquette en compagnie d'un spécialiste formateur! La sortie se déroule dans notre centre dédié spécifiquement à la pratique du ski-raquette et d'autres sports de glisse. Parcourez un véritable domaine skiable de 100 hectares! Découvrez ce jeune sport alliant les caractéristiques du ski alpin et de la raquette.

**Période :** Les samedis 11 janvier, 15 février et 14 mars 2020 (au possible selon les quantités de neige au sol) **SORTIE AJOUTÉE LE SAMEDI 7 MARS!**

**Heures :** 9 h à 14 h environ (rendez-vous à l'accueil à 8 h 45)

**Capacité d'accueil :** 8 personnes (13 ans et +) avec de l'expérience en ski de fond et/ou ski alpin et étant en bonne forme physique. \*6 personnes minimum pour tenir l'activité.

**Prix :** 49,38\$ + tx / Membres UL 41,82 + tx (incluant la location de ski-raquettes et le droit d'accès).

### DÉROULEMENT

Accueil du groupe au pavillon et récupération de l'équipement.

Formation technique par notre formateur, premiers essais de cette nouvelle activité hivernale. Premier contact avec l'équipement. Exploration des versants aménagés de sentiers nettoyés et de sentiers hors-pistes au cours de la journée. Arrêt dans une halte pour diner (votre propre lunch). \*Activité non recommandée aux femmes enceintes. Chutes possibles pendant l'apprentissage. Activité requérant une bonne forme physique et un bon cardio.

### À PRÉVOIR

Vêtements chauds et de rechange, bottes d'hiver (pas de bottes de ville ou de modèles souples sur le dessus; préconisez les bottes de randonnée). Préférable que le contour de botte soit plus rigide comme une botte de randonnée, tuque et mitaines. Habillez-vous chaudement en favorisant la méthode multicouche et les tissus qui respirent. De la nourriture et de l'eau pour vous hydrater régulièrement.

Votre lunch (pause prévue dans la halte) \* boîtes à lunch (9 items) disponibles au coût de 17,80\$ + taxes. Réservation obligatoire au plus tard à 17 h le jour précédent l'activité. Vous partez en forêt pour une bonne partie de la journée, un sac à dos pour tout ça est de mise!

### L'ACTIVITÉ COMPREND

L'encadrement par un formateur

L'accès à une halte chauffée.

La location de l'équipement de ski-raquette

Le droit d'accès

**EN CAS DE MAUVAIS TEMPS ?** L'activité a lieu beau temps, mauvais temps. Seul le guide peut annuler l'activité en cas de situation où la température est extrême (35 C°) où la quantité de neige reçue n'est pas adéquate. Dans ce cas, l'activité est transférable ou remboursable.

418 656-2034 • info@foretmontmorency.ca • www.foretmontmorency.ca