

Initiation au ski de randonnée

dates : 13 au 19 mars

Vous voulez vous initier au ski de randonnée ? Le Monêtier les Bains (Serre-Chevalier 1500) est l'endroit idéal pour cette activité. Au cœur du Briançonnais, à proximité du massif des Ecrins, vous découvrirez des paysages exceptionnels, lors de randonnées d'initiation. Vous profiterez de la station lors de la première journée ou les guides évalueront votre niveau de ski, vous présenteront le matériel de sécurité, et vous feront mettre les peaux de phoque pour la première fois pour finir par un hors piste. Le deuxième jour on rentre dans le vif du sujet !

Le deuxième jour on rentre dans le vif du sujet ! Loin des pistes on va découvrir le pays Briançonnais, dans ses espaces sauvages. On met les peaux de phoques, et on part pour une montée de 3h, en remontant de belles combes enneigées, pour atteindre un sommet ou un col. On apprend à doser son effort, on s'habitue au matériel, on prend sa première suée. Le troisième jour l'effort paraît plus coutumier, la montée paraît plus roulante, et les 800m de dénivellée paraissent plus facile. Le quatrième jour, peut être consacré au ski hors piste sur le domaine skiable de La Grave La Meije, ski sur glacier, dans un cadre unique. Les cinquième et sixième jours on devient nomades, on monte en refuge, passer une nuit en montagne. Le soir les moniteurs/guides seront à votre écoute, pour vous parler de leur expérience, lire un itinéraire sur une carte, ou vous donner quelques notions d'orientation. Après la randonnée du sixième jour on redescend vers la civilisation pour garder des images et de bon souvenirs qui nous remplisse la tête



DIMANCHE : 17H accueil des participants autour d'un pot d'accueil, rencontre entre chacun des participants, description du programme de la semaine, récupération du matériel chez le loueur pour les participants qui n'ont pas leur propre matériel.

LUNDI : Rendez-vous au pied des pistes, distribution du matériel de sécurité (pelle, ARVA, sonde), la matinée ski de piste sur le domaine skiable de Monêtier, évaluation du niveau des participants, un peu de hors piste en fin de matinée, repas en restaurant d'altitude (option). L'après midi, exercice ARVA, présentation du matériel spécifique à la randonnée (peaux de phoque, couteaux, utilisation des différentes positions des fixations). Petite randonnée à ski pour tester le matériel.

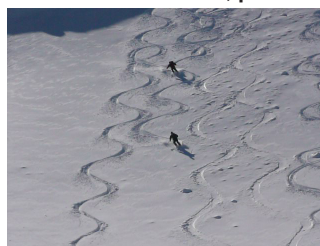
MARDI : Randonnée découverte, 600 à 700m de dénivellée vers le col du Lautaret : col de Côte plaine (2636 m) ou vers le col de l'Izoard : col Perdu (2480 m), lecture du paysage, choix de l'itinéraire, gestion de l'effort.

MERCREDI : Randonnée 700 à 800m de dénivellée au départ de la vallée de Névalche, lecture de carte, présentation du matériel d'orientation, boussole altimètre, carte, GPS.

JEUDI : Ski hors piste sur le domaine de la Grave : Les Vallons de la Meije. Fantastique domaine hors piste de 3580m à 1400m au pied de la meije et ses glaciers, pour approcher la haute montagne. Cette journée permettra de se perfectionner en ski «toutes neiges et tous terrains» et d'apprendre à skier à l'économie

VENDREDI : On monte en refuge, dans le massif des Ecrins : refuge de l'Alpe de Villar d'Arène ou des Cerces : refuge du Chardonnet.

SAMEDI : Randonnée à partir du refuge, 1000m de dénivellée environ, puis retour sur Monêtier et fin du séjour.



6 jours arrivée le dimanche 13 mars rdv à Monêtier à 17h à la CCAS à Monêtier les bains. Le séjour prendra fin le samedi 19 mars à Monêtier vers 16h00.

6 jours de ski de randonnée, du lundi au samedi selon le programme prévu. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions de neige, météo et participants. La liste «infos- Matériel - équipement» vous sera transmise dès votre inscription Niveau de ski : classe 3 ESF, être capable de descente des pistes rouges ski parallèles.

Encadrement par un moniteur de ski et/ou guide de haute montagne diplômé d'état. Prêt du matériel de sécurité (Arva, pelle, sonde).

1 nuit en 1/2 pension au refuge de l'Alpe de Villar d'Arène ou du Chardonnet.

Prestation comprises: L'hébergement durant la semaine et l'hébergement en 1/2 pension en refuge (1 nuits), les repas de midi, l'encadrement avec un moniteur de ski et ou guide diplômé d'état, matériel de sécurité, les transports pour les déplacements sur les lieux d'activité.

Prestation non comprises : Le forfait de remontées mécanique du 1er jour et mercredi à La Grave, les boissons, matériel de ski (option proposée), et d'une manière générale ce qui n'est pas précisé dans la rubrique «prestations comprises».