



# 3 jours de ski de rando dans le Beaufortain

Activité: **Ski de rando**

Lieu : **Beaufortain**

Durée : **3 jours**

Groupe : **5-8**

Prix : **550€**

1. Découvrir et progresser en ski de rando
2. S'initier au matos de sécurité et aux bons réflexes en montagne
3. Explorer les sommets et les crêtes du Beaufortain avec un guide expérimenté

Grâce aux peaux de phoques accrochées sous ses skis, on s'affranchit en ski de rando des remontées mécaniques pour grimper les pentes et on décide de son itinéraire ! L'aventure, la vraie pour découvrir la montagne autrement en hiver : c'est ce que Quentin vous emmène découvrir dans un coin du Beaufortain qu'on adore, regorgeant de petits lacs, de crêtes et de sommets majestueux. Avec lui, vous allez apprendre toutes les bases techniques et de sécurité en ski de rando : préparation de la sortie, choix de votre itinéraire en fonction de la nivologie, technique de dépeutage et recherche DVA en cas d'avalanche. Ça va chauffer dans les mollets, mais le panorama après l'ascension de Roche Plane ou devant le lac de Roselend vont sacrément vous retourner !

## **PROGRAMME**

### **JOUR 1**

Rendez-vous à 10h45 à Albertville avec Quentin votre Captain pour ceux venant en train et directement à Arêches à 11h30 pour ceux en voiture. Installation à l'hébergement et petit briefing du week-end par votre guide. Récupération du matériel de ski de randonnée, distribution des pique-niques et c'est parti ! Première initiation au DVA pour la sécurité et au ski de randonnée avec la découverte des techniques spécifiques. On chauffe les mollets doucement, on prend confiance sur le hors piste, à mettre en place le protocole de sécurité en cas d'avalanche... Pause pique-nique dans la neige. Puis on chausse les peaux de phoque pour une première courte ascension d'une combe vierge avec vue sur le sommet du Grand Mont (2688m). Redescente vers le gîte, installation dans les dortoirs mixtes. Soirée avec gros gueuleton montagnard !

Sur la journée, 300m de D+ et 1200m de D-

## **JOUR 2**

Petit-déjeuner au gîte puis départ pour la journée. Traversée par les alpages, la forêt et de belles pentes, avec en ligne de mire Roche Plane et son ascension ! Un des sommets mythiques du Beaufortain, reconnu notamment pour la pratique du ski de randonnée. Arrivée au sommet principal (2166m) à pieds par une arête cornichée, un superbe itinéraire. Belle pause pique-nique avec un panorama à coupe le souffle. Puis descente tranquille en zigzagant entre les petits sapins ! Retour au gîte en fin de journée pour une grosse douche chaude. Apéro et soirée au chaud autour d'un bon dîner.

Sur la journée, 1070m de D+ et 1070m de D-

## **JOUR 3**

Petit-déjeuner au gîte, rangement des affaires. Au programme de la journée : une boucle pour continuer d'explorer les trésors du Beaufortain tout en progressant en ski de rando. Départ pour les crêtes de la Chamette (2113m), un sommet avec une superbe vue. Pause pique-nique en haut puis redescente en glisse jusqu'au hameau de la Barme. Retour par le col du Pré pour profiter de la vue sur le lac de Roselend couvert de neige : un endroit magique, pépite du Beaufortain. Une journée de dépaysement et de tranquillité, pour faire chauffer les mollets et les mirettes. Retour au gîte, récupération des affaires. Fin de la micro-aventure vers 17h à Arêches. Ceux en train reprennent la rapide navette jusqu'à Albertville, puis train pour Paris, Lyon, Grenoble...

Sur la journée, 900m de D+ et 900m de D-

## **LOCALISATION**

Savoie > Auvergne-Rhône-Alpes

Un accès facile pour 3 jours de montagne ! ☐ Pour ceux en train, prenez un train arrivant vers 10h45 (ex : 6h47 Paris > 10h42 Albertville). Votre Captain vient vous chercher en navette et vous emmène jusqu'Arêches. Pour le retour, c'est tout pareil ! Rapide navette par votre Captain et train à partir de 18h à Albertville (18h13 pour Paris). ☐ Pour ceux en voiture, rdv directement à 11h30 à Arêches et vous la récupérez vers 17h le dernier jour.

## **INFOS PRATIQUES**

### **CE QUE LE PRIX COMPREND :**

- L'encadrement par un guide de haute montagne et tous ses frais compris
- L'hébergement en gîte de montagne avec dortoirs mixtes
- L'accès aux douches chaudes

- La couette et l'oreiller fournis
- La pension complète (2 dîners, 2 petit-déjeuners et 3 pique-niques)
- La formation à l'utilisation du matériel de sécurité
- L'initiation à la nivologie
- Le transfert A/R entre Albertville et Arêches

#### **CE QU'IL FAUT APPORTER :**

- Indispensable : 1 veste imperméable type Gore Tex, 1 pantalon imperméable type Gore Tex, des lunettes de soleil catégorie 4, 1 sac à dos de 40L
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, polaires, moufles, t-shirt merinos...)

#### **CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :**

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le matériel de ski de randonnée (location possible sur place)
- L'assurance facultative couvrant [l'annulation](#)

#### **NIVEAU**

Vous n'avez pas besoin d'avoir déjà pratiqué du ski de rando pour participer à cette micro-aventure. Il est nécessaire d'être à l'aise en ski alpin (descente piste rouge sans problème minimum) et d'avoir une première expérience du ski hors pistes.

#### **PETIT ÉQUIPEMENT**

##### **Équipement indispensable à avoir :**

Votre matériel de ski de rando (skis, chaussures, peaux, couteaux, batons et crampons pour les passages glacés)

Le matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde)

**Vous pouvez louer l'ensemble de votre matériel de ski de rando et de sécurité sur place avec votre guide.**

##### **Équipement annexe à avoir :**

Tête

- Bonnet

- Tour de cou buff
- Lunettes de glacier catégorie 4 et masque de ski
- Crème solaire (indice très haute protection) et stick labial

### **Haut du corps**

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type Carline ou Merinos (pas de coton qui sèche trop lentement)
- 1 sous-pull technique et respirant
- 1 veste polaire épaisse ou doudoune légère
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 paire de moufles (polaire ou laine)
- 1 paire de gants (polaire ou laine)

*Alternative : La doudoune + la gore-tex peuvent être remplacées par une veste de ski isolée, mais c'est plus difficile de gérer les différentes épaisseurs en fonction des températures*

### **Bas du corps**

- 1 collant technique respirant type Carline ou Merinos
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent et imperméable type Goretex
- 2 paires de chaussettes : 1 fine et 1 épaisse

### **Bagages**

- 1 sac à dos de 40L avec attaches porte-skis. En montagne vous transporterez vos affaires à la journée et votre matériel dans ce sac.
- 1 sac de voyage. Vos affaires personnelles restant au gîte pourront être transportées dans ce 2e sac.

### **Autres**

- 1 drap de soie, type sac à viande, pour l'hébergement (mesure d'hygiène liée à la covid-19)
- Vos sous-vêtements de rechange
- Vos vêtements de rechange pour le soir au gîte (legging confortable et chaud, t-shirt, pull)

- 1 paire de basket légères ou crocks pour le refuge
- 1 gourde ou poche à eau de 1L minimum
- Papier toilette ou mouchoirs + briquet
- 1 sac plastique type sac de poubelle et votre sursac pour protéger les affaires et le sac à dos
- 1 mini sac plastique pour vos déchets personnels
- 1 pochette étanche dans laquelle vous mettrez vos papiers d'identité, votre téléphone, votre argent
- Votre trousse de toilette et pharmacie personnelle : un morceau de savon, un shampoing, brosse à dent, dentifrice, aspirine, compeed, pansements, anti-inflammatoire...
- 1 serviette micro-fibre
- Votre chargeur de téléphone
- 1 paire de bouchons d'oreille pour bien dormir s'il y a des ronfleurs à proximité (facultatif)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 petite spécialité de votre région ou une gourmandise à partager tous ensemble à l'apéro ☺