chilowé

Premier week-end ski de rando à la Meije

Activité: **Ski de rando**
Lieu : **La Meije**
Durée : **3 jours**
Groupe : **4-4**
Prix : **490€**

1. Apprendre les bases de la technique et de la sécurité en ski de rando
2. Skier seul.e au monde dans le domaine unique de La Meije
3. Dormir au village mythique de la Grave

Longtemps considérée comme une forteresse imprenable, la Meije est le spot d'alpi qui fait rêver les amoureux des Ecrins ! Aujourd'hui, Raphaël connaît tous les itinéraires pour la découvrir en ski de rando et vous emmène pendant trois jours pour une initiation en pleine montagne. Il a un paquet d'astuces à vous transmettre : vous allez apprendre à survivre à une avalanche, à lire la neige comme un vrai trappeur et à repérer le meilleur gueuleton de la région. Accrochez-vous bien à vos peaux de phoques !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 13h à la Grave avec Raphaël votre Captain et les autres membres du groupe. Pour ceux en train, c'est hyper simple : train pour Grenoble (celui de 7h43 de Paris) puis petite navette de 11h15 entre Grenoble et la Grave. Premier brief et location du matériel de ski de rando si besoin. Départ pour la première sortie d'initiation, à proximité de la Grave (300m D+). Découverte du matériel et exercices de sécurité : vous allez apprendre à utiliser un DVA et à connaître le protocole de sécurité en cas d'avalanche. Raphaël vous partage aussi vos premières notions de nivologie. Soirée et nuit dans un gîte décalé tenu par des personnes passionnées : chambres partagées et gros gueuleton tous ensemble !

JOUR 2

Journée entière de ski de rando consacrée à l'ascension du Pic Blanc du Galibier qui culmine à 2955 m (1000m de D+ sur la journée). Pique-nique en pleine montagne (fourni par le gîte) et panorama sur le massif des Ecrins. Vous apercevrez aussi la Savoie, la Vanoise et surtout le Mont Blanc. Raphaël, spécialiste en géologie, vous initiera à la lecture des roches. Retour au

gite et repas montagnard.

JOUR 3

Journée consacrée au ski de rando et à la mise en pratique de vos apprentissages en initiation et lors de l'ascension. Le but : profiter des recoins de la Meije que vous propose Raphaël et se sentir à l'aise sur de nouveaux itinéraires. Un temps sera consacré à une formation plus poussée en nivologie et à des exercices pratiques de recherche en cas d'avalanche. Repas (pique-nique selon conditions) en montagne. Fin vers 16h30 à la Grave. Ceux en train prennent la navette de 16h51 direction Grenoble, arrivée 18h30 (train pour Paris de 19h19).

LOCALISATION

Hautes-Alpes > Sud-PACA
Un accès hyper simple pour profiter un maximum de la montagne ! Pour ceux venant en train, prenez un train arrivant vers 10h45-11h (exemple : 7h43 Paris > 10h44 Grenoble). Puis prenez la navette n°35 direction Briançon à 11h15, arrivée à 12h55 à la Grave. Pour le retour, c'est tout pareil ! Navette n°35 direction Grenoble à 16h51, arrivée à 18h30 à Grenoble pour prendre votre train (19h19 pour Paris). Pour ceux en voiture, rdv directement à 13h à la Grave et vous la récupérez vers 16h30 le dernier jour.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement en gîte de montagne avec chambre partagée
- La pension complète (2 dîners, 2 petit-déjeuners et 2 pique-niques)
- Les transferts en voiture entre La Grave et les départs des randos

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 veste et 1 pantalon type Gore Tex
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

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)
- Le pique-nique du 1er midi
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Aucun pré-requis nécessaire en ski de rando ou en alpinisme, cette micro-aventure s'adresse à des débutants dans ces deux pratiques. Il vous faut par contre avoir un niveau confirmé en ski alpin (avoir déjà fait un peu de hors piste). 1000m D+ max.

PETIT ÉQUIPEMENT

- Bonnet, casque conseillé, buff, lunettes de soleil, masque.

- Sous vêtement technique, polaire, gore-tex, doudoune

- Deux paires de gants (une légère pour la montée, une plus chaude pour la descente)

- Pantalon de ski, deux paires de chaussettes de skis

- Sac à dos d'environ 30 litres

- Crème solaire

- Matériel de ski de randonnée personnel ou à la location: ski de randonnées, chaussures de skis de randonnées, bâtons, pelle, arva, sonde, peaux

- un drap de soie (type sac à viande)

- des boules quies et un masque pour le refuge (facultatif)