chilowé

# 3 jours de ski de rando au pays de la Meije

Activité: **Ski de rando**
Lieu : **La Meije**
Durée : **3 jours**
Groupe : **4-4**
Prix : **550€**

1. Progresser techniquement en ski de rando
2. S'initier aux bons réflexes en montagne avec un guide expérimenté
3. Skier seul au monde et dormir dans le village mythique de la Grave

Le ski de rando incarne l'aventure, la vraie ! Ce sentiment un peu mystique d'être un pionnier qui ride là où personne n'est encore passé... C'est aussi une approche plus douce de la montagne, plus respectueuse de l'environnement où le plaisir de la descente récompense l'effort de la montée. Pour ces 3 jours, on a choisi un spot mythique, qui fait toujours autant rêver les amoureux des Ecrins ! Avec Raphaël, vous allez apprendre à bien préparer vos sorties (cartographie, prévisions météo, contenu du sac), déterminer l'itinéraire de montée et de descente en fonction du terrain (pente, nivologie) et améliorer votre technique générale (conversion, trace, dépeautage, recherche dva). Tout ça dans une ambiance 100% Chilowé : Raphaël a dégoté un gîte génial avec une ambiance de passionnés pour trinquer autour d'un bon gueuleton chaque soir au coeur même de la Grave !

## 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. En fin de journée, retour au gîte situé dans la Grave et installation. Soirée et nuit dans ce gîte, véritable pépite dégotée par Raphaël : un lieu hyper décalé avec une ambiance festive qu'on adore et tenu par des personnes passionnées ! Chambres partagées et gros gueuleton tous ensemble, puis au dodo !

**JOUR 2**

Petit-déjeuner au gîte puis départ. 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 de produits locaux en pleine montagne et fourni par le gîte, avec panorama sur le massif des Ecrins : ouvrez bien vos mirettes car c'est du lourd ! Vous apercevrez aussi la Savoie, la Vanoise et surtout le Mont Blanc. Raphaël, spécialiste en géologie, vous initiera à la lecture des roches, ainsi qu'à la nivologie. Retour au gite en fin de journée et soirée montagnarde tous ensemble dans ce gîte haut en couleur !

**JOUR 3**

Petit-déjeuner au gîte puis départ. 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, se sentir à l'aise sur de nouveaux itinéraires et surtout s'en mettre plein la vue. Un temps sera consacré à une formation plus poussée en nivologie et à des exercices pratiques de recherche en cas d'avalanche. Pique-nique en montagne. Fin vers 16h30 au village de la Grave. Ceux en train prennent la navette de 16h51 direction Grenoble et arrivée 18h30 : pratique pour prendre son train pour Paris de 19h19 !

## LOCALISATION

Hautes-Alpes > Sud-PACA
Un accès hyper simple pour profiter un maximum de la montagne ! Pour ceux en train, prenez un train arrivant vers 10h45 (ex : 7h43 Paris > 10h44 Grenoble). Puis prenez la navette 35 direction Briançon à 11h15, arrivée à 12h55 à la Grave. Pour le retour, c'est tout pareil ! Navette 35 direction Grenoble à 16h51 et 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 :**

- L'encadrement par un guide de haute montagne et tous ses frais compris
- L'hébergement en gîte de montagne à la Grave avec chambre partagée
- La couette et l'oreiller fournis
- La pension complète (2 dîners, 2 petit-déjeuners et 2 pique-niques)
- La formation à l'utilisation du matériel de sécurité
- L'initiation à la nivologie
- Le prêt de 3 packs de sécurité pour le groupe (DVA, pelle et sonde)
- Les transferts entre le gîte 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**

Une micro-aventure pour s'affirmer en ski de rando. Il vous faut un niveau de ski alpin confirmé en hors piste : savoir descendre l'équivalent d'une piste rouge en hors piste. Côté dénivelé, 1000m D+ max sur la journée : il faut avoir des cuisses en béton !

## PETIT ÉQUIPEMENT

### Equipement fourni :

- La couette, les draps et l'oreiller

- Le prêt de 3 packs de sécurité pour le groupe (DVA, pelle et sonde)

### Equipement indispensable à avoir :

- Le matériel de ski de randonnée personnel ou à la location : ski de randonnées, chaussures de skis de randonnées, bâtons et peaux.

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

### Le reste de l'équipement à avoir :

- 1 sac à dos d'environ 30/35 litres

- Le pique-nique du 1er midi

- 1 gourde ou poche à eau de 1.5L minimum

- 1 bonnet

- 1 tour de cou type buff

- 1 casque de ski (conseillé)

- Lunettes de soleil catégorie 3 ou 4 et masque de ski

- 2 sous-vêtements techniques respirant à manches longues type Carline ou Mérinos (pas de coton qui sèche trop lentement)

- 1 polaire

- 1 veste coupe-vent et imperméable type gore-tex

- 1 doudoune pour les pauses

*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*

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

- 1 pantalon de ski

- 1 collant technique respirant type Carline ou Merinos

- 2 paires de chaussettes de skis : 1 fine et 1 épaisse

- Votre trousse de toilette et de pharmacie minimaliste (crème solaire, écran labial, brosse à dent, dentifrice, savon, compeed, doliprane)

- 1 serviette micro-fibre

- 1 masque pour le refuge

- Papier toilette ou mouchoirs + briquet

- Vos sous-vêtements et 1 vêtement de rechange pour le soir au gite (léger! Le sac doit être le plus léger possible)

- 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

- 1 lampe frontale

- Facultatif : votre pack de sécurité avec pelle, arva, sonde (3 packs seront à dispo pour le groupe composé de 4 personnes)

- Facultatif : 1 paire de boules quies contre les ronfleurs !

- Facultatif : Votre chargeur de téléphone

- Facultatif mais sympa : une petite spécialité locale à boire ou manger à l’apéro tous ensemble !