chilowé

Week-end d'initiation au ski de rando

Activité: **Ski de rando**
Lieu : **Massif des Grandes Rousses**
Durée : **2 jours**
Groupe : **4-8**
Prix : **350€**

1. Apprendre les bases du ski de rando et de la sécurité
2. Dormir au refuge de l'Etendard, pépite au coeur des Grandes Rousses
3. Se régaler dans les longues descentes le deuxième jour

Le ski de rando c'est l'aventure au bout des spatules ! Grâce aux peaux de phoques qui permettent de s'affranchir des remontées mécaniques, il donne l'impression d'être un pionnier qui ride là où personne n'est passé avant. C'est aussi une approche plus douce de la montagne, plus respectueuse de l'environnement, gratuite, où le plaisir de la descente récompense l'effort de la montée. Mais si le ski de rando fait autant rêver, il doit absolument s'accompagner de précautions... C'est tout ce que Ludovic vous propose de découvrir, avec 2 jours au coeur du massif Grandes Rousses !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 10h avec Ludovic à Saint-Sorlin d'Arves. Location du matos de ski de rando ensemble si nécessaire et départ pour l'itinéraire de la journée. Vous allez vous familiariser avec votre matériel et les techniques de progression. Ludovic vous montrera aussi comment utiliser le pack sécurité (DVA, pelle et sonde) et vous vous initierez aux techniques de sécurité. Pause pique-nique en pleine montagne puis montée au refuge de l'Etendard (2430 m), une pépite de la région ! Dîner montagnard et nuit sur place.

Sur la journée, 500m D+ et 2h de montée

JOUR 2

Petit-déjeuner au refuge puis c'est parti pour l'ascension de la Cime de la Valette (2858 m). Passage sur le glacier de Saint Sorlin et superbes panoramas. C'est l'occasion pour Ludovic de vous donner des bases en nivologie et de faire quelques exercices de sécurité. Puis descente

vers Saint-Sorlin-d'Arves par un itinéraire adapté aux conditions. On se régale dans les pentes ! Arrivée vers 15h30. Pour ceux rentrant en train, transfert jusqu'à la gare de Saint-Jean-de-Maurienne pour prendre votre train (celui de 16h36 ou 17h53 pour Paris par exemple).

Sur la journée, 600m D+ et 3h de montée

LOCALISATION

Savoie > Auvergne-Rhône-Alpes
 Pour ceux venant en voiture ou co-voiturage, rdv à 10h à Saint Sorlin d'Arves. Le lendemain, vous la récupérez vers 16h à Saint Sorlin. Pour ceux en train depuis Paris, on vous conseille de venir la veille (train autour de 16h50 ou 18h50) et de dormir à Saint-Jean. Rdv le lendemain avec la navette à Saint Sorlin. Pour le retour, transfert jusqu'à la gare pour prendre votre train (exemple : Saint-Jean-de-Maurienne > Paris à 16h36 ou 17h53).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- L'encadrement par un guide de haute montagne et tous ses frais compris
- L'hébergement en refuge non gardé avec dortoirs mixtes
- La pension complète à base de produits locaux (dîner, petit-déjeuner et 1 pique-nique)
- La couette et l'oreiller fournis
- Le pack complet du matériel de sécurité individuel
- La formation à l'utilisation du matériel de sécurité
- L'initiation à la nivologie
- Le transfert de retour jusqu'à la gare de Saint-Jean-de-Maurienne

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 pique-nique du 1er midi
- Le matériel de ski de randonnée (location possible sur place)
- L'assurance facultative couvrant ***l'annulation***

NIVEAU

Il n'est pas nécessaire d'avoir déjà fait du ski de rando, c'est un week-end de découverte et d'initiation ! Il faut par contre avoir déjà un niveau correct de ski alpin et avoir testé un peu de hors piste.

PETIT ÉQUIPEMENT

Votre matériel de ski de rando (skis, chaussures, peaux, couteaux, batons). Vous pouvez louer l'ensemble de votre matériel de ski de rando et de sécurite sur place avec votre guide.

Equipement annexe à avoir :

•Bonnet

Lunettes catégorie 4 et masque de ski

•Crème solaire

•1 tee shirt

•1 veste polaire ou autre

.1 doudoune légère

•1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex

•2 paire de gants de skis.

Bas du corps

•1 pantalon de montagne confortable ou type gore tex pour skier.

Bagages

• 1 sac à dos de 35L avec attaches porte-skis.

1 duvet pour l'hébergement

•Vos sous-vêtements de rechange

•1 vêtements de rechange pour le soir au refuge (legging confortable et chaud, t-shirt, pull)

•1 paire de crocks

•1 gourde ou poche à eau de 1L minimum

•Papier toilette ou mouchoirs + briquet

•1 mini sac plastique pour vos déchets personnels

•petite trousse de toilette et pharmacie personnelle :

•1 lampe frontale