

# Sécurité / Autonomie en montagne hivernale

**dates : 27 mars au 2 avril 2011**

Le milieu montagnard en hiver est très particulier : la neige et le froid sont des éléments parfois difficile à appréhender. Ce séjour vous permettra d'approcher les subtilités et d'approfondir vos connaissances dans le domaine. Nous chercherons à atteindre l'autonomie en utilisant le ski hors piste et le ski de randonnée, les meilleurs moyens pour se déplacer en associant efficacité et plaisir de la neige.

Au départ de Monêtier les Bains (Serre-Chevalier 1500) situé entre le massif des Ecrins et le massif des Cerces ce séjour offre de multiples possibilités dans des ambiances « montagne » très variées

6 jours où s'alternent des sorties de ski hors piste et de ski de rando complétées par des exposés sur les différents thèmes liés à la sécurité et à l'autonomie en montagne.

Suite à la journée continue sur le terrain, le temps d'une douche et nous compléterons la séance par une intervention théorique en salle, sauf les 2 derniers jours que nous passerons en montagne avec une nuit en igloo pour clôturer ce stage



**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, et hors piste. Exposé sur la conduite à tenir en cas d'avalanche (alerte et différents type de recherche)

**MARDI** : Randonnée à ski d'environ 800 à 1000m de dénivelée vers le pont de l'Alpe : col de l'Aiguillette (2534 m) et Crête du Chardonnet (2713m) ou vers le col de l'Izoard : l'Arpelin (2604 m), Topographie, lecture de carte, utilisation de la boussole, altimètre, GPS.

**MERCREDI** : Hors piste sur Serre Chevalier, repas en restaurant d'altitude (option). Conduite à tenir lors d'une sortie hors piste, étude de la neige et des avalanches, préparation d'une sortie hors piste.

**JEUDI** : Hors piste sur Serre Chevalier, repas en restaurant d'altitude (option). Préparation d'une sortie de ski de randonnée sur 2 jours avec nuit sous igloo

**VENDREDI** : Ski de randonnée dans le massif des Cerces au départ de Névache, construction de l'Igloo.

**SAMEDI** : Randonnée au départ de l'igloo puis retour sur Monêtier



6 jours arrivée le dimanche 27 mars rdv à Monêtier à 17h à la CCAS à Monêtier les bains. Le séjour prendra fin le samedi 2 avril à Monêtier vers 15h00.

6 jours de ski de randonnée et hors piste, 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 et noires 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).

Nuit sous igloo

**Prestation comprises** : 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, l'hébergement hors refuge le reste de la semaine, les repas de midi.

**Prestation non comprises** : forfait de remontées mécanique (3 jours), les boissons, matériel de ski (option proposée), et d'une manière générale ce qui n'est pas précisé dans la rubrique « prestations comprises ».