

Stage ski de randonnée niveau 2

dates : 20 au 26 mars 2011

Vous cherchez à vous perfectionner au ski de randonnée ? Le Monêtier les Bains (Serre-Chevalier 1500) situé entre le massif des Ecrins et le massif des Cerces offre de multiples possibilités dans des ambiances « montagne » très variées. Une première journée de mise en jambe sur le domaine skiable de Serre Chevalier permettra de retrouver les sensations de glisse sur piste puis hors piste avant de tester le matériel de ski de randonnée et de redécouvrir le matériel de sécurité : ARVA, pelle, sonde. Chaque jour sera consacré à une sortie à ski de randonnée dans un des multiples secteurs et au meilleur des conditions de neige. Ainsi nous partirons à la découverte des vallées de la Clarée, de l'Isard, de Vallouise, de la Romanche, de la Guisane. Les dénivelées seront comprises entre 1000 et 1600m, nous aborderons également le domaine de l'orientation avec l'utilisation du GPS, nous approfondirons vos connaissances de la neige et des avalanches ainsi que les techniques utilisées pour faire « la bonne trace »... En fin de semaine nous proposerons de monter en refuge pour passer une nuit en montagne. Ce moment privilégié permettra d'échanger entre chacun ses expériences. Suite au dernier jour nous retrouverons la vallée pour clore ce séjour en fin d'après-midi.



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, vérification du matériel spécifique à la randonnée (peaux de phoque, couteaux, utilisation des différentes positions des fixations). Petite randonnée à ski pour tester le matériel.

MARDI : Randonnée de mise en jambe, 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'Isard : l'Arpelin (2604 m), lecture du paysage, choix de l'itinéraire, gestion de l'effort.

MERCREDI : Randonnée 1000 à 1200m de dénivelée au départ de la vallée de Névache, lecture de carte, utilisation du matériel d'orientation, boussole altimètre, carte, GPS.

JEUDI : Randonnée de 1200 à 1400 m dans la Guisane : Tête de Ste marguerite (2676 m) ou les Jumelles (2986m)

VENDREDI : On monte en refuge, dans le massif des Ecrins : refuge de l'Alpe de Villar d'Arène ou des Cerces : refuge du Chardonnet.

SAMEDI : Randonnée à partir du refuge, 1400m de dénivelée environ, puis retour sur Monêtier et fin du séjour.



6 jours arrivées le dimanche 20 mars rdv à Monêtier à 17h à la CCAS à Monêtier les bains. Le séjour prendra fin le samedi 26 mars à Monêtier vers 16h00.

6 jours de ski 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). 1 nuit en 1/2 pension au refuge de l'Alpe de Villar d'Arène ou du Chardonnet.

Prestation comprises: Hébergement pour la semaine (5 nuits) et la 1/2 pension en refuge (1 nuit), encadrement avec un moniteur de ski ou guide diplômé d'état, matériel de sécurité, les transports pour les déplacements sur les lieux d'activité.

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