

# 5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

## Ski de rando en Lauzière Niveau perfectionnement





# Ski de rando en Lauzière

## Informations générales

- Lieu : Massif de la Lauzière (Savoie)
- Hébergement : gîte
- Niveau de difficulté : 2 / 3 - perfectionnement ● ● ○
- Durée : 3 jours / 2 nuits

## Descriptif

Vous savez skier en hors piste, vous avez déjà une première expérience du ski de rando, vous souhaitez progresser et découvrir de nouveaux terrains de jeux loin des stations de ski ? Ce stage est fait pour vous ! Vous passerez 3 jours dans un cadre sauvage où le ski de rando est roi, ce sera l'occasion de faire de belles sorties de 1000 à 1500m de dénivelé sans croiser une seule remontée mécanique ! Vous en profiterez pour peaufiner votre condition physique et votre technique de descente.





# Ski de rando en Lauzière

## Programme du séjour

### Jour 1

RV à la gare Albertville le matin, transfert jusqu'à Cellier (40mn de route). De là, nous partirons en direction du refuge, situé à 1839m d'altitude, avec notre sac de rando et nos affaires pour 3 jours. Pour le rejoindre, nous grimperons 500m D+.

De là, après avoir déposé une partie de nos affaires, nous monterons jusqu'aux Portes de Montmélian (2459m) soit 700m de D+. Ce sera l'occasion de réviser nos classiques : conversions, manipulation des peaux et des fixations etc...





# Ski de rando en Lauzière

## Programme du séjour

### Jour 2 & jour 3

Suivant les conditions nous allons gravir un ou plusieurs sommets au départ du refuge avec 1000 m à 1500 m de dénivelé positif par jour, nous en profiterons pour aller chercher les plus belles pentes et quelques petits cols bien orientés pour signer de beaux virages à la descente.

Quelques exemples de sommets possibles autour du refuge : Pic du Rognolet (2659m), Grand Pic de la Lauzière (2829m).

Sous réserve des conditions, l'objectif est de partir en ski de randonnée du matin vers 9h jusqu'en milieu d'après-midi avant de déguster une bonne bière au gîte !

Retour aux voitures en milieu d'après-midi le dernier jour.



# Ski de rando en Lauzière

## Les plus du séjour

- Un lieu unique pour le ski de rando, loin des remontées mécaniques à 35mn de la gare d'Albertville,
- Un refuge isolé dans la montagne avec tout le confort d'un gîte,
- Un spot où il est encore possible de faire sa trace.

## Hébergement

Vous serez logés dans un gîte en dortoir de 4 ou 6.

Le gîte se situe en montagne à 1800m d'altitude, sans accès par la route. Il conviendra donc d'emporter dans son sac à dos pour le 1<sup>er</sup> jour : drap de soie, affaires de rechange, nécessaire de toilette, serviette....





# Ski de rando en Lauzière

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35 L avec système d'accroches skis comprenant :
- Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- Une doudoune
- Une trousse à pharmacie
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales
- Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- Un t-shirt de rechange
- une paire de gants chauds de rechange

A prévoir sur soi :

- Un pantalon imperméable mais respirant
- Un t-shirt respirant à manches longues
- Un bonnet et des gants chauds ou moufle (respirants)
- Une polaire
- Une paire de chaussettes
- Une casquette ou bandeau

Matériel technique (possibilité de louer sur place)

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- Couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Masque de ski

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Drap de soie
- Serviette de toilette
- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Pharmacie individuelle

- Crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Pansements double peaux
- Crème anti frottements
- Paracétamol
- Médicaments personnels

**Niveau 2  
INITIATION**



**Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>**



**Niveau 4  
CONFIRME**



**CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE**

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique occasionnelle d'autres sports d'endurance type randonnée en montagne

\*\*\*

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle, savoir descendre en toute neige au moins en chasse neige

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 300m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique régulière d'autres sports d'endurance type trail

\*\*\*

Savoir descendre en toute neige

\*\*\*

Savoir ce qu'est un DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière du ski-alpinisme

\*\*\*

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

\*\*\*

Savoir cramponner et enlever ses peaux de phoques avec les skis aux pieds

\*\*\*

Etre capable de faire une recherche mono-victime avec son DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 2heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

**CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE**

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

\*\*\*

Amélioration des techniques de descente

\*\*\*

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

\*\*\*

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne  
environ 4h de ski

\*\*\*

Possibilité d'utiliser cordes et crampons, amélioration des techniques de montée

\*\*\*

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne  
et 4 à 8h de ski

\*\*\*

Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

\*\*\*

Quelques passages aériens

# Ski de rando en Lauzière

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en dortoir de 4 ou de 6 dans un gîte.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Un sandwich vous sera fourni le midi, à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Il n'y a pas d'eau sur les parcours. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).



# Ski de rando en Lauzière

## Ce qu'il faut savoir

- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour pour l'activité ski de randonnée en responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches et ce sans limite d'altitude. Nous pouvons vous proposer une formule adaptée à régler au plus tard au moment de votre inscription. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB !



# Ski de rando en Lauzière

## Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte (chambres de 4 à 6 lits)
- Le transport depuis Albertville
- Les repas du soir et petits déjeuners pris au refuge
- Le pique-nique du midi du jour 2 et jour 3
- L'encadrement par un guide de haute montagne

## Le tarif n'inclut pas

- Le pique nique du 1<sup>er</sup> jour à prévoir individuellement
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour





# Ski de rando en Lauzière

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

