

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Ski & Run à Combloux Haute Savoie





# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

## Informations générales

- Lieu : Combloux – Haute Savoie
- Hébergement : hôtel 4\*
- Niveau de difficulté : 1 / 3 – initiation ● ○ ○
- Durée : 3 jours / 2 nuits

## Descriptif

Vous n'êtes pas un grand skieur mais vous avez envie de découvrir le **ski de randonnée** en toute sécurité ? Vous avez envie de profiter de la montagne l'hiver pour **travailler le dénivelé** et vous entraîner ? Ce stage est fait pour vous !

Encadré par un professionnel, vous ferez vos premiers pas en ski de randonnée avec des **descentes sur pistes faciles** pour vous permettre de progresser à votre rythme. Les **sorties trail** programmées l'après-midi vous permettront de réaliser un week-end complet sur le plan de la **préparation physique** et de profiter des bienfaits de **l'entraînement croisé**.





# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

## Programme étape par étape

### Jour 1

Rendez-vous à 14H à l'hôtel. Installation, puis briefing sur le déroulement du week-end. Location du matériel et premiers pas en ski de randonnée : les fondamentaux, la prise en main du matériel sur une sortie de 300m D+ maximum. Descente sur piste bleue.

### Jour 2

Sortie en ski de rando le matin en endurance sur un parcours d'environ 1000m D+. Pique-nique en cours de journée et retour à la station sur piste damée.

Temps libre à l'hôtel en début d'après-midi.

Sortie trail en fin d'après-midi sur un parcours varié relativement roulant (1H30 environ).

En fin de journée, conférence sur les bienfaits de l'entraînement croisé et la préparation physique hivernale.



# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

## Programme étape par étape

### Jour 3

Sortie en ski de rando à la journée avec travail en intervalles sur un parcours d'environ 1000m D+. Pique-nique en cours de journée.

Après-midi : 1H d'approche technique du ski de randonnée sur un parcours varié montées / descentes en toutes neiges.

Retour à la station sur piste damée. Retour du matériel au magasin.

Conclusion du stage à l'hôtel devant une boisson chaude et fin du stage.





# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

## Les plus du séjour

- Un stage de découverte du ski de rando adapté aux débutants qui ne sont pas à l'aise en hors piste.
- Un séjour complet pour parfaire sa préparation physique hivernale grâce à l'entraînement croisé.

## Hébergement

Après l'effort, vous pourrez profiter des activités de bien-être dans votre hôtel 4 étoiles avec vue imprenable sur le Mont Blanc : piscine, jacuzzi, sauna. Le restaurant gastronomique vous accueillera dans une ambiance feutrée et conviviale, face à l'un des panoramas les plus beaux des Alpes et du Mont-Blanc.

## Accès

Plan Google map :

<https://goo.gl/maps/VUip3Fqe2P4WtTjf9>



© HOTEL AUX DUCS DE SAVOIE - COMBLoux



# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L 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

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
- Un masque de ski

Pharmacie individuelle

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



# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

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

### En ski de randonnée

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle  
-----

Pratiquer régulièrement un sport d'endurance type trail, triathlon, cyclisme, randonnée en montagne. 3 à 4 fois par semaine  
-----

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 400m D+/h en ski de rando pendant 1 heure ou être capable d'effectuer 600m D+ en 2 heures  
-----

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

### En trail

Pratiquer régulièrement un sport d'endurance type trail, triathlon, cyclisme, randonnée en montagne. 3 à 4 fois par semaine  
-----

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 600m D+/h en trail pendant 1 heure  
-----

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

## CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE

D+ : 800 à 1200m par jour en moyenne  
-----

Apprentissage des fondamentaux du ski de rando : utilisation du matériel, techniques de montée  
-----

Descentes sur pistes bleues et rouges  
-----

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 600 à 800m  
-----

Montées et descentes sur sentiers variés  
-----

Quelques passages techniques possibles

# Ski & trail à Combloux – Haute Savoie

## Ce qu'il faut savoir

Hébergements : Vous serez logés en chambres de 2

Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Un pique nique vous sera fourni le midi, à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravito 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.

**⚠ IMPORTANT - 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 & trail à Combloux – Haute Savoie

## 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 & trail à Combloux – Haute Savoie

## Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en ½ pension
- Le pique-nique du midi le jour 2 et 3
- L'encadrement par un professionnel en ski de rando et en trail
- La location du matériel de ski (ski + peaux + bâtons + chaussures) pour les 3 jours

## Le tarif n'inclut pas

- 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 & trail à Combloux – Haute Savoie

## 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

