

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Initiation ski de rando à Combloux - Haute Savoie



Initiation ski de rando à Combloux

Informations générales

- ❑ Lieu : Combloux
- ❑ Hébergement : Hôtel 2*
- ❑ Niveau de difficulté : 1 / 3 – initiation ● ○ ○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Profitez d'un week-end prolongé de 3 jours pour vous **initier** en toute sécurité au **ski de randonnée** dans le massif du **Mont Blanc**. En petit groupe, vous découvrirez le ski de rando **en toute sécurité** avec une **approche progressive et personnalisée** sur des **parcours accessibles** aussi bien en montée qu'en descente. De quoi profiter pleinement d'un environnement sauvage au coeur du massif du Mont Blanc, en dehors des pistes. Ces trois jours seront également l'occasion de vous améliorer techniquement en montée / descente en toutes neiges, de découvrir l'utilisation du matériel de randonnée, la manipulation du DVA... Le soir, vous serez logés dans un hôtel chaleureux et confortable pour une récupération optimale. Bref, 3 jours qui promettent d'être inoubliables !



Initiation ski de rando à Combloux

Programme étape par étape

Jour 1 : Briefing et sortie test

Jour 1 : briefing et sortie test au départ de l'hôtel

Rendez-vous en tout début d'après-midi à l'hôtel situé sur les hauteurs de Combloux. A votre arrivée, briefing sur le déroulement du week-end. Sortie ski de rando l'après-midi pour découvrir le matériel de ski de randonnée.

Montée de 500m D+ environ, explications sur les différentes techniques de montée (conversions, glisse en montée, manipulation des peaux et des fixations ...). Prise en main et fonctionnement du détecteur de victimes en avalanches. Descente test pour valider les acquis hors piste.



Initiation ski de rando à Combloux

Programme étape par étape

Jour 2 : Journée ski de rando Versant Beaufortain

L'objectif de cette journée est de vous faire découvrir un spot sauvage et magique face au Mont Blanc : le col de la Fenêtre dans le massif du Beaufortain. Selon les conditions et le niveau du groupe, vous descendrez par les pistes des Contamines ou par un vallon sauvage en hors piste facile jusqu'à Notre Dame de la Gorge.

Pique nique en cours de journée, retour à l'hôtel en fin d'après-midi. D+ environ 1100m D+ dans la journée.



Initiation ski de rando à Combloux

Programme étape par étape

Jour 3 : Sortie ski de rando Versant Aravis

Pour cette dernière journée, vous aurez le plaisir de gravir un sommet accessible et très réputé dans la région : le Croisse Baulet. Culminant à 2236m, il vous offrira une vue panoramique en 360°, un vrai bonheur pour clôturer le séjour ! Retour à l'hôtel en début d'après-midi pour le déjeuner de fin de stage. D+ environ 1300m dans la journée.



Initiation ski de rando à Combloux

Les plus du séjour

- Des parcours accessibles et modulables en fonction de la météo, des conditions et du niveau du groupe,
- Un encadrement en toute sécurité avec la présence d'un professionnel guide de haute montagne
- Un séjour dans un hébergement confortable et chaleureux au cœur du massif du Mont Blanc

Hébergement

Vous serez logés à l'hôtel (2*) dans un cadre ensoleillé avec une vue exceptionnelle sur la chaîne des Aravis, les Aiguilles de Warens, la chaîne de la Fiz et toute la vallée.

Accès

<https://goo.gl/maps/t67w8GV1bMqhA99w8>





Initiation ski de rando à Combloux

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 petite 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

Matériel technique (possibilité de louer sur place à tarif préférentiel dans notre magasin partenaire)

- 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 :

- Des vêtements de rechanges pour 3 jours
- Une trousse de toilette personnelle

Pharmacie individuelle

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

**Niveau 2
INITIATION**



**Niveau 3
PERFECTION^{MT}**



**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

Initiation ski de rando à Combloux

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en hôtel en chambres de 2.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Pique-nique à emporter dans le sac le samedi et déjeuner au restaurant le dimanche. 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 hormis dans les restaurants d'altitude. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).



Initiation ski de rando à Combloux

Ce qu'il faut savoir

- 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).



Initiation ski de rando à Combloux

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 !



Initiation ski de rando à Combloux

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en ½ pension
- Les repas du soir et petits déjeuners au restaurant
- Le pique nique du samedi midi et le déjeuner du dimanche
- L'encadrement par une guide de haute montagne

Le tarif n'inclut pas

- La location du matériel de ski et de sécurité : location possible sur place à tarif préférentiel dans notre magasin partenaire
- 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



Initiation ski de rando à Combloux

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : 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

