

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Raid à ski en Vanoise
Niveau confirmé



Raid à ski en Vanoise

Informations générales

- ❑ Lieu : Val d'Isère (Savoie)
- ❑ Hébergement : Refuges
- ❑ Niveau de difficulté : 3 / 3 - confirmé ●●●
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Un raid glaciaire de 4 jours durant lesquels vous évoluerez sur glacier avec un guide de haute montagne, au coeur du Parc National de la Vanoise. Ce séjour vous permettra à la fois de vivre l'aventure de l'itinérance et de profiter du confort de sorties à la journée avec un sac léger. Au départ de Val d'Isère, vous évoluerez au milieu des glaciers et au coeur du parc national, dans un univers sauvage où le potentiel pour le ski de randonnée est infini !



Raid à ski en Vanoise

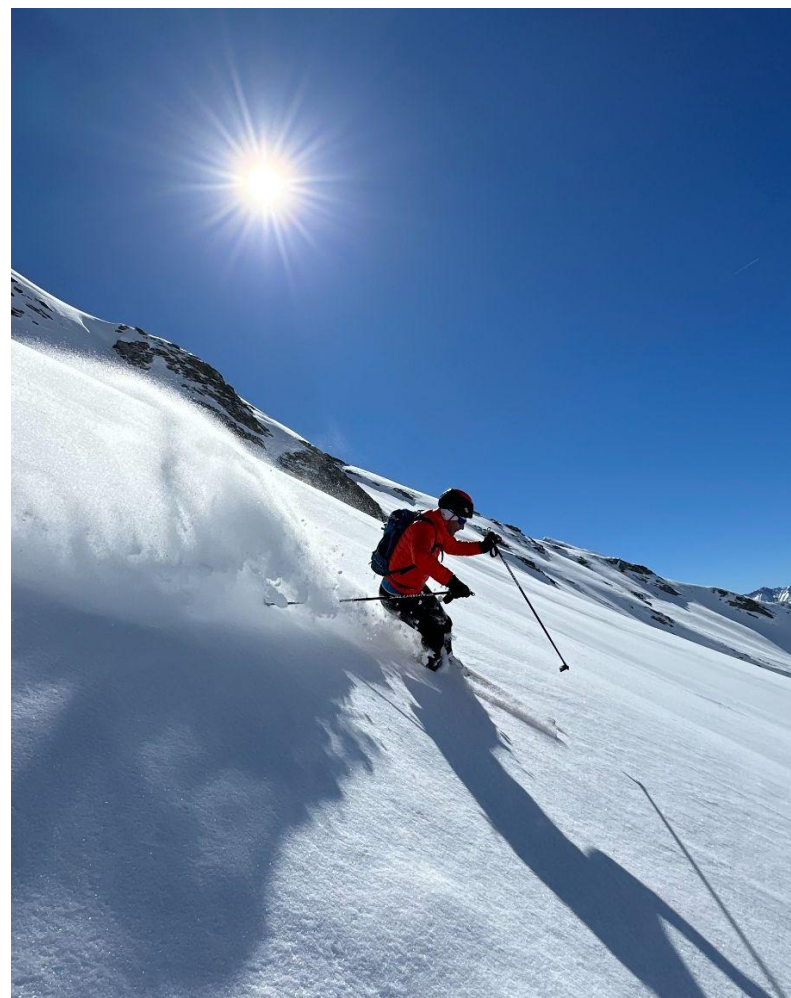
Programme du séjour

Jour 1 : Val d'Isère - refuge de Fond des Fours

RV le matin à Val d'Isère. Après un briefing sur l'organisation du raid et la vérification du matériel, il est temps de se lancer. Le 1er jour permet de se mettre en jambe et d'évaluer le niveau général des troupes. Ce sera aussi l'occasion de refaire un point sur les aspects sécurité : la manipulation du DVA, les bons réflexes à avoir pour minimiser le danger etc... Pour cela vous vous élancez sur le domaine skiable de Val d'Isère avec votre guide avant d'entamer l'ascension vers le refuge. vous en avez fini avec les remontées mécaniques ! La montée fait 600m D+ sans réelles difficultés techniques.

Jour 2 : refuge de la Femma

L'objectif du jour est le col du Pisset et la pointe de Méan Martin à 3300m d'altitude si le temps le permet. Possibilité de variantes en fonction des conditions et du niveau du groupe. La journée fait entre 800m et 1000m D+ selon l'itinéraire choisi par le guide.



Raid à ski en Vanoise

Programme du séjour

Jour 3 : Sommet de la Pointe du Chatelard

La 3ème journée se fait avec un sac léger ! Nous pourrions laisser nos affaires au refuge pour aller skier les combes nord alentours et profiter des meilleures conditions du secteur. Différentes possibilités s'offrent à nous selon le contexte météo et nivologique : Pointe de Claret, pointe du Chatelard, glacier du Vallonnet...

Jour 4 : Pointe de la Sana (3436m)

Ce sommet de Vanoise offre un très beau panorama sur de nombreux sommets de haute Tarentaise et de haute Maurienne. Ce sera notre objectif pour le dernier jour (1100m D+) avant de redescendre à Val d'Isère. Fin du séjour !



Raid à ski en Vanoise

Les plus du séjour

- Une approche immersive dans l'univers du raid glaciaire à ski
- La progression technique et dans la gestion de la sécurité
- Le confort d'une journée de ski en sac léger
- Une première journée avec les remontées mécaniques pour profiter du domaine skiable de Val d'Isère

Hébergement

L'hébergement est en refuges de montagne gardés (hébergement en dortoirs, repas chauds et petits déjeuners pris au refuge).



Accès

En voiture : Val d'Isère

<https://goo.gl/maps/rF9KuA9JtZsTW7nN8>





Raid à ski en Vanoise

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L 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
- Un drap de soie
- Des vêtements de rechange pour le soir : collant, t-shirt, sous-vêtements
- Une trousse de toilette personnelle (brosse à dents, dentifrice)
- Une petite serviette microfibre
- Des boules Quies

Pharmacie individuelle

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

A prévoir sur soi :

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

Matériel technique

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- Une paire de crampons adaptés à vos chaussures de ski
- Un piolet
- Un casque
- Un baudrier
- Une paire de couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Masque de ski

**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

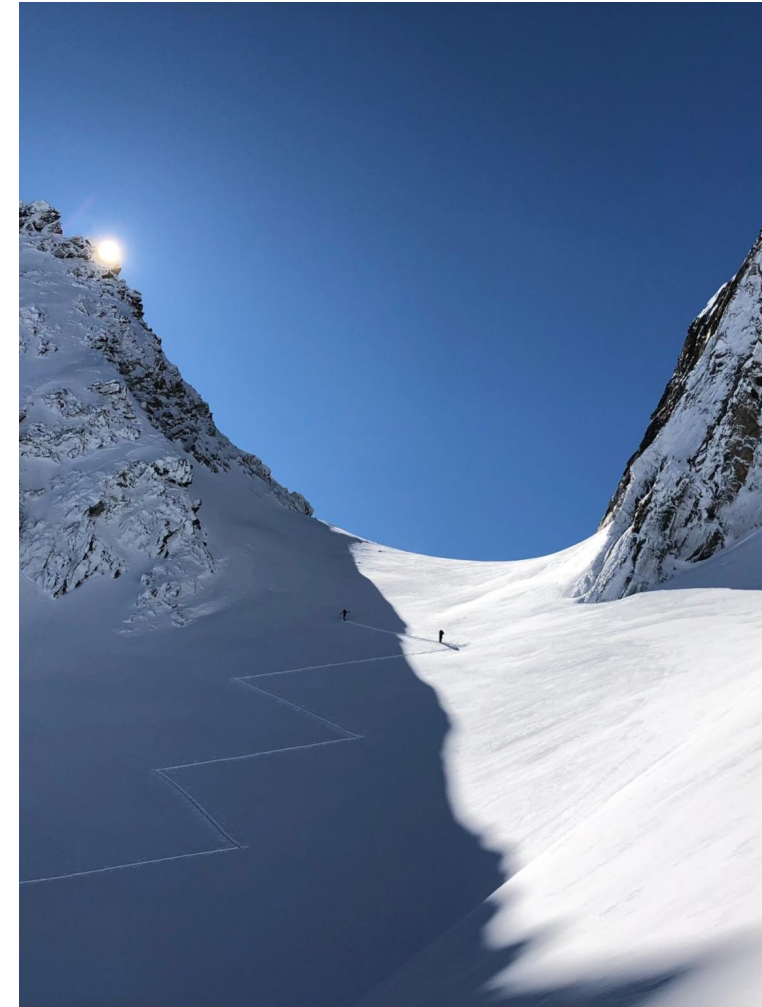
Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

Quelques passages aériens

Raid à ski en Vanoise

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en dortoirs en refuges gardés.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au refuge. 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).



Raid à ski en Vanoise

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 !



Raid à ski en Vanoise

Le tarif inclut

- ❑ L'hébergement dans les refuges en ½ pension
- ❑ Le pique-nique du midi à emporter dans le sac
- ❑ L'encadrement par un guide de haute montagne

Le tarif n'inclut pas

- ❑ Le parking à Val d'Isère (compter 22 € par véhicule)
- ❑ Le matériel de ski et d'alpinisme
- ❑ 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





Raid à ski en Vanoise

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

