

# 5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

## Stage ski glacier à Chamonix



# Stage ski glacier à Chamonix

## Informations générales

- ❑ Lieu : Chamonix (France)
- ❑ Hébergement : Hôtel et Refuge
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 3 - confirmé ● ● ●
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

## Descriptif

Venez découvrir les paysages spectaculaires du massif du Mont Blanc en traversant à skis les plus grands glaciers du massif. Ces itinéraires permettent une immersion au cœur des plus hauts sommets. Ce stage vous permettra d'apprendre les techniques de sécurité tant pour la progression sur glacier que pour la gestion des risques liés aux avalanches.





# Stage ski glacier à Chamonix

## Programme du séjour

### Jour 1

Rdv à l'aiguille du midi pour une descente de la vallée blanche avec plusieurs options (col d'Entreves, vallée noire, petit envers). Présentation des éléments de sécurité sur glacier : matériel, progression, manœuvres.

### Jour 2

Départ depuis la station des Grands Montets pour prendre pied sur le glacier d'Argentière et rejoindre le refuge du même nom pour passer la nuit. S'il reste encore des forces, nous monterons au col du tour noir. Vous serez formés tout au long de la journée sur la sécurité avalanche.

### Jour 3

Choix entre plusieurs itinéraires : col d'Argentière, col du Passon, traversée des 3 cols selon les conditions rencontrées. Pour ces 2 derniers, la descente se fera sur le village du Tour desservi par des bus.





# Stage ski glacier à Chamonix

## Votre guide

### Quentin CHAMPAGNAC

Originaire d'Auvergne, je suis basé à Chamonix depuis 5 ans et travaille comme aspirant-guide principalement sur le massif du Mont-Blanc. Mais je prends aussi beaucoup de plaisir à explorer les vallées des Alpes à la recherche de descentes sauvages et de neige fraîche.



# Stage ski glacier à Chamonix

## Les plus du séjour

- Les paysages grandioses du massif du Mont-Blanc
- L'apprentissage des techniques de sécurité, progression vers l'autonomie
- Une nuit dans un refuge perché au dessus du glacier d'Argentière

## Hébergement

- La première nuit sera dans un hôtel de la vallée de Chamonix.
- La seconde dans le refuge d'Argentière (2771m) qui domine le glacier du même nom. Nuitée en dortoirs.





## Stage ski glacier à Chamonix

### 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

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
- Piolet
- Baudrier et mousqueton à vis
- Matériel de sécurité glacier pour ceux qui ont

A prévoir pour la nuit en refuge:

- Des vêtements de rechanges pour le soir
- Un drap de soie
- 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

# Stage ski glacier à Chamonix

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en chambres de 2 à l'hôtel et en dortoir à l'hôtel.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel et au refuge. Un pique-nique 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).



# Stage ski glacier à Chamonix

## 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 !





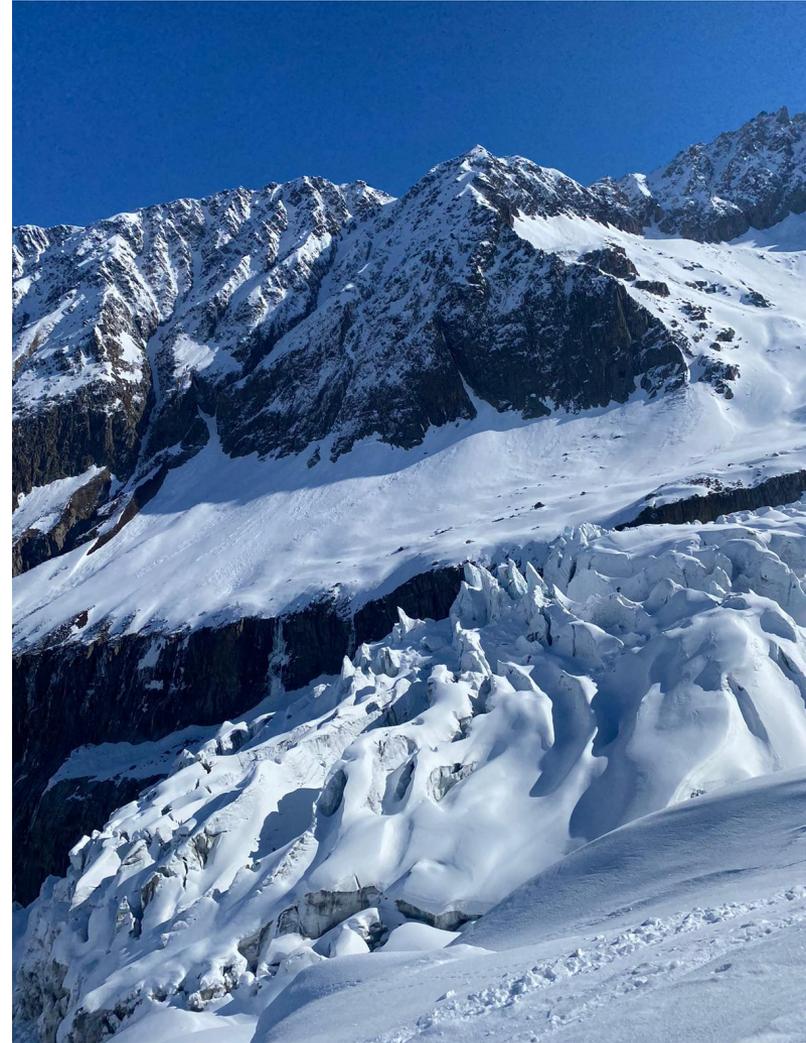
# Stage ski glacier à Chamonix

## Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2
- La nuit au refuge en dortoir
- Les repas du soir et petits déjeuners
- Le pique-nique du midi
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Les remontées mécaniques

## 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





# Stage ski glacier à Chamonix

## 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

