



Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste





Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

Informations générales

- ❑ Lieu : Bionaz (Italie)
- ❑ Hébergement : Gîte ou Agriturismo
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 3 - confirmé ●●●
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Longue vallée bordée par les 4000m de la Haute Route, la Valpelline est dépourvue de remontées mécaniques. Les itinéraires sont sauvages et la hauteur des sommets impressionne. Bordée par le Grand Combin et la Dent d'Hérens, vous ne serez pas déçus des points de vue ! Ni de la gastronomie Valdôtaine. Enfin, ces trois jours seront aussi l'occasion de vous former sur la sécurité avalanche et la gestion du risque en ski de randonnée





Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

Programme du séjour

Jour 1

Départ matinal depuis Chamonix pour rejoindre Bionaz (1h30) et chausser les skis pour une montée au col de Crête Sèche. La descente sera l'occasion pour une formation sur la sécurité avalanche en groupe et des bases de nivologie. Le soir, dîner au gîte et préparation de la sortie du lendemain en fonction des conditions rencontrées.

Jour 2 et Jour 3

Visites des nombreux vallons et sommets alentours : Montagnaya, Becca d'Epicoune, col della Sassa. Le programme précis sera établi selon les conditions rencontrées, le secteur permettant de nombreuses options tant sur le dénivelé que sur la pente. Retour en fin d'après-midi à Chamonix le troisième jour.





Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

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.





Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

Les plus du séjour

- Un séjour dans une vallée sauvage et entourée par les sommets de la Haute-Route
- La progression technique et dans la gestion de la sécurité
- Accueil chaleureux du Val d'Aoste

Hébergement

Le B&B Alpe Rebelle se situe à Bionaz et réserve un accueil chaleureux avec de belles chambres et une cuisine typique du Val d'Aoste avec des produits locaux.



Accès

En voiture : environ 1h30 depuis Chamonix par le tunnel du Mont Blanc





Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

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

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 8 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^{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

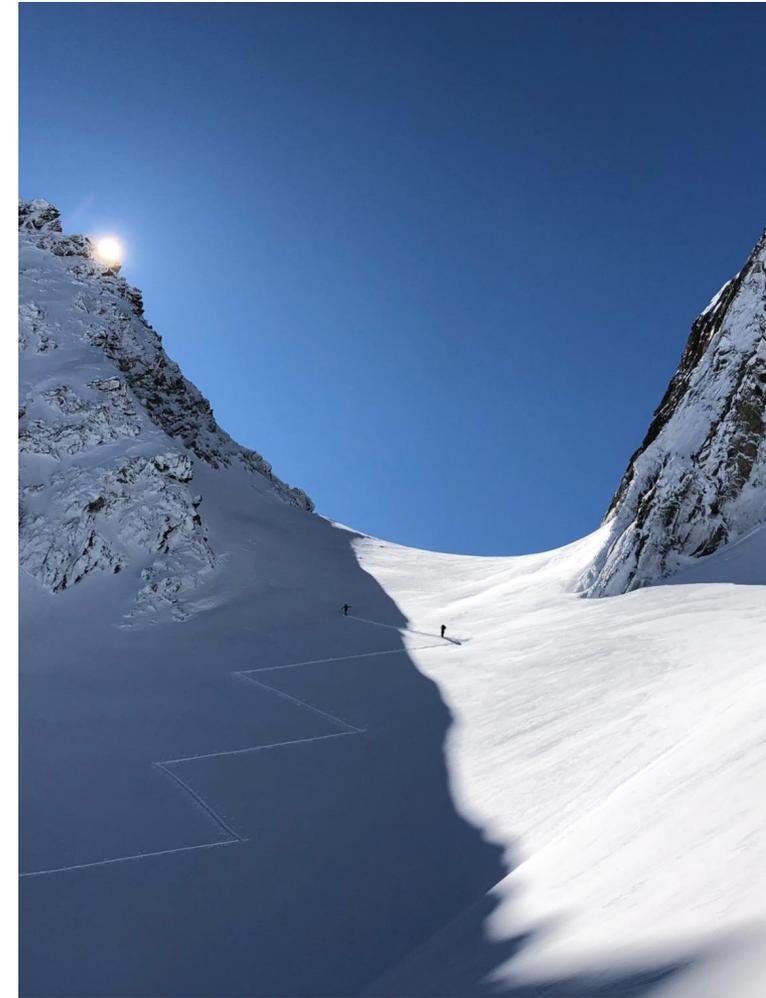
Quelques passages aériens



Ski de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en chambres de 2 à l'hôtel.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. 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 Valpelline dans le Val d'Aoste

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 Valpelline dans le Val d'Aoste

Le tarif inclut

- L'hébergement à l'hôtel en chambres de 2
- Le transport depuis l'aéroport jusqu'à l'hôtel
- Les transferts sur les lieux de randonnée
- Les repas du soir et petits déjeuners pris à l'hôtel
- Le sandwich du midi
- L'encadrement par Mathéo Jacquemoud (guide de haute montagne)

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 de rando en Valpelline dans le Val d'Aoste

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

