

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Ski de rando dans le Queyras Niveau perfectionnement





Ski de rando dans le Queyras

Informations générales

- Lieu : Massif du Queyras
- Hébergement : gîte
- Niveau de difficulté : 2 / 3 - perfectionnement ● ● ○
- Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

Le Queyras, une destination sur mesure pour le ski de randonnée ! Skiez les grandes pentes depuis les hauts sommets frontaliers entre France et Italie, glissez silencieusement au coeur des forêts de mélèzes. Du bonheur à l'état pur et un ski authentique loin des grandes stations de ski. Le soir, au gîte, la convivialité est de mise et l'accueil 4 étoiles de Maïck et Fabrice. Vos hôtes vous régaleront dans l'ancienne bergerie des lieux avec une cuisine maison, généreuse et pleine de saveurs. A base en majorité de produits bios et/ou locaux.





Ski de rando dans le Queyras

Programme du séjour

Jour 1 : mise en jambes

RV au gîte en début d'après-midi. Accueil et briefing sur le déroulement du séjour. Après s'être mis en tenue, nous partons à pied du gîte pour notre première sortie. Ce sera l'occasion de réviser nos classiques : conversions, manipulation des peaux et des fixations etc...

Jours 2 à 4 : ski de rando à la journée

Suivant les conditions, nous allons gravir un ou plusieurs sommets avec 1000 m à 1500 m de dénivelé positif par jour. Nous en profiterons pour aller chercher les plus belles pentes et quelques petits cols bien orientés pour signer de beaux virages à la descente. Quelques exemples de sommets possibles aux alentours : Punta dell Alp (3031m), Tête des Sagnes Longues (3032m), Pic traversier (2704m), Ramière (3303m). Sous réserve des conditions, l'objectif est de partir le matin vers 9h skis aux pieds jusqu'en milieu d'après-midi avant de déguster une bonne bière au gîte !



Ski de rando dans le Queyras

Les plus du séjour

- Le Queyras et ses infinies possibilités loin des stations de ski !
- Un hébergement convivial et authentique au coeur d'un village typique,

Hébergement

Vous serez logés dans un gîte en chambres de 2 à 3 au cœur du parc régional du Queyras. Point de chute idéal pour les amoureux de la haute montagne, au départ de nombreuses randonnées l'hiver et à quelques enjambées du mythique col Agnel et de l'Italie. Vous apprécierez le grand confort des chambres avec sanitaires privés, le coin détente près de la cheminée et les dîners conviviaux préparés avec amour par Fabrice. Ambiance conviviale, calme et tranquillité sont au rendez-vous dans un cadre naturel à couper le souffle.





Ski de rando dans le Queyras

Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35 L 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 4 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 dans le Queyras

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en chambres de 3 à 4 dans un gîte.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Le 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).



Ski de rando dans le Queyras

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 dans le Queyras

Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte (chambres de 3 à 4 lits)
- Les repas du soir et petits déjeuners pris au gîte
- Le pique-nique du midi du jour 2 au jour 4
- L'encadrement par un guide de haute montagne

Le tarif n'inclut pas

- Le matériel de ski et de sécurité
- Le transport pour se rendre au départ des randonnées
- Le pique nique du 1^{er} jour à prévoir individuellement
- 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 dans le Queyras

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

