

5^{ÈME} ÉLÉMENT

Initiation ski de rando dans le Beaufortain



Initiation ski de rando

Informations générales

- ❑ Lieu : Arêches Beaufort
- ❑ Hébergement : Hôtel 2 ou 3* en chambres de 2
- ❑ Niveau de difficulté : 1 / 3 – initiation ● ○ ○
- ❑ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

4 jours pour s'initier au ski de randonnée et au ski hors piste en toute sécurité avec un guide. Vous profiterez de magnifiques balades dans le Beaufortain pour progresser et découvrir le ski de rando hors des sentiers battus ! Technique de montée / descente en toutes neiges, utilisation du matériel de randonnée, manipulation du DVA, formation au risques d'avalanche... le tout dans un cadre somptueux.



Initiation ski de rando

Programme étape par étape

Jour 1 : briefing et sortie test

Rendez-vous à 13H30 à l'hôtel situé au cœur du village d'Arêches Beaufort. Si vous avez besoin de louer du matériel, le matériel est à réserver auprès du magasin Skimium d'Arêches et à venir chercher avant midi.

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 en ski de descente hors piste.



Initiation ski de rando

Programme étape par étape

Jour 2 : freerando

Matinée perfectionnement des bases du ski toutes neiges sur le domaine d'Arêches Beaufort. Vous utiliserez les remontées mécaniques pour faire de la freerando avec des descentes hors pistes. L'objectif de cette matinée est de vous aider à améliorer votre technique de descente dans toutes les neiges afin que vous soyez à l'aise dans les terrains variés.

Pique nique.

Après-midi sortie ski de randonnée.

D+ entre 500 et 800m D+ dans la journée



Initiation ski de rando

Programme étape par étape

Jour 3 & 4 : ski de rando à la journée

Sorties à la journée en ski de randonnée sur des belles classiques du Beaufortain pour mettre en pratique tous les conseils de votre guide et prendre confiance dans des terrains variés.

Ex de courses réalisées : Le Grand Mont, la Grande Journée, le col de la Louze, La Charmette ...

Vous effectuerez entre 1000 et 1500m D+ dans la journée. Fin du stage vers 16H le dernier jour.



Initiation ski de rando

Les plus du séjour

Un stage de ski de rando accessible aux non initiés

Un séjour au cœur du Beaufortain, capitale du ski alpinisme

Hébergement

Vous serez logés dans un hôtel au cœur du village d'Arêches, au pied des pistes et à proximité des commerces. Base 2 à 3 personnes max par chambre.

Accès

En voiture : Arêches, autoroute A430, sortie Albertville, beaufortain

En train : gare SNCF d'Albertville puis navette Altibus jusqu'à Arêches





Initiation ski de rando

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

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 SKIMIUM)

- 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

Initiation ski de rando

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en hôtel en chambres de 2 à 3.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. Un pique-nique vous sera fourni le samedi et le dimanche midi, à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée (possibilité d'acheter certains produits dans les restaurants d'altitude ou refuges).
- 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).
- 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

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

Le tarif inclut

- L'hébergement en hôtel 2 ou 3* en ½ pension
- Les pique-niques du midi
- L'encadrement par un professionnel diplômé (guide de haute montagne ou moniteur de ski)
- Les forfaits de ski pour le jour 2

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

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

