5ÈME ÉLÉMENT

Week-end ski de rando Pierra Menta

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

Informations générales

- ❑ Lieu : Beaufort
- ❑ Hébergement : Gite
- ❑ Niveau de difficulté : 2 / 3 – perfectionnement ●●○
- ❑ Durée : 3 jours / 2 nuits

Descriptif

Venez découvrir l'ambiance unique de la Pierra Menta, la course la plus mythique en ski alpinisme. Le temps d'un week-end, vivez l'émotion au passage des coureurs sur le Grand Mont, vibrez au son des cloches et découvrez les plus beaux spots de ski de randonnée dans le Beaufortain! Encadrés par un guide de haute montagne chevronné (plusieurs fois finisher de la Pierra Menta), vous serez plongé dans cet univers de dépassement et d'esprit de cordée.

.

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

Programme étape par étape

Jour 1 : installation, briefing

Rendez-vous à 18H à Beaufort.

Installation au gîte, briefing sur le déroulement du séjour avec votre guide. Si vous avez besoin de louer du matériel, il est à réserver auprès du magasin Skimium à Arêches au moins 10 jours avant le stage et à récupérer avant 18H.

Jour 2 : sortie journée sur le parcours de la Pierra Menta

Sortie journée pour découvrir une des étapes de la course en « off ». L'occasion de se mettre dans la peau des coureurs et de profiter d'un des plus beaux parcours de rando du Beaufortain. Environ 1500m à 2000m D+ selon les conditions. Pique nique en cours de journée, repas du soir et nuit au gîte à Beaufort.

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

Programme étape par étape

Jour 3 : l'étape du Grand Mont

Un départ de bonne heure à la frontale depuis le hameau du Planay pour profiter du passage des coureurs au col de la Forclaz et au Grand Mont lors de la dernière étape. Environ 1500m D+. Pique-nique en cours de journée.

Visite du village d'arrivée avec le salon du ski alpinisme.

Fin du séjour en milieu d'après-midi

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

Les plus du séjour

Un stage de ski de rando en version ski alpinisme pour les adeptes de l'effort d'endurance

Une occasion unique d'aller vivre l'ambiance de la Pierra Menta avec un guide qui vous emmènera sur les meilleurs spots

Hébergement

Vous serez logés en gîte en chambres de 2 à 3 dans le village de Beaufort

Accès

En voiture : Beaufort, autoroute A430, sortie Albertville
https://goo.gl/maps/eLV6HjJVat9qE39y5
En train : gare SNCF d'Albertville puis navette Altibus jusqu'à Arêches

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

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)

- ❑ 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 rechange pour 3 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

Niveau 2 INITIATION

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

Niveau 3 PERFECTION[MT]

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

Niveau 4 CONFIRME

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

Niveau 2 INITIATION

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

Niveau 3 PERFECTION[MT]

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

Niveau 4 CONFIRME

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

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en gîte en chambres de 2 à 3.
- Repas : Les petits déjeuners et repas du soir seront pris au gîte et le midi sera sous forme de pique-nique. 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 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).

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

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 !

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

Le tarif inclut

- L'hébergement au gîte en chambres de 2 à 3
- Les repas du soir et petits déjeuners au gîte
- Les pique-niques du midi
- L'encadrement par un professionnel (guide de haute montagne ou moniteur de ski)

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

Week-end ski de rando « Pierra Menta »

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