

# 5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

## Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy Niveau perfectionnement



# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## Informations générales

- Lieu : Le Dévoluy (Hautes Alpes)
- Hébergement : gîte
- Niveau de difficulté : 2 / 3 – perfectionnement ● ● ○
- Durée : 4 jours / 3 nuits

## Descriptif

A vous les grands espaces et les pentes vierges ! Pendant 4 jours, vous évoluerez au cœur d'un massif sauvage, loin des remontées mécaniques, en compagnie d'un guide qui connaît parfaitement son terrain de jeu. Vous serez logés dans une ancienne ferme du XIXème siècle, transformée en gîte où vous dégusterez une cuisine bio et de terroir. Vous savez skier en toutes neiges, vous avez déjà une expérience en ski de rando, vous êtes capables d'effectuer 1000m de dénivelé positif en une sortie ? alors ce stage de perfectionnement au ski de randonnée est fait pour vous!



# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## Programme étape par étape

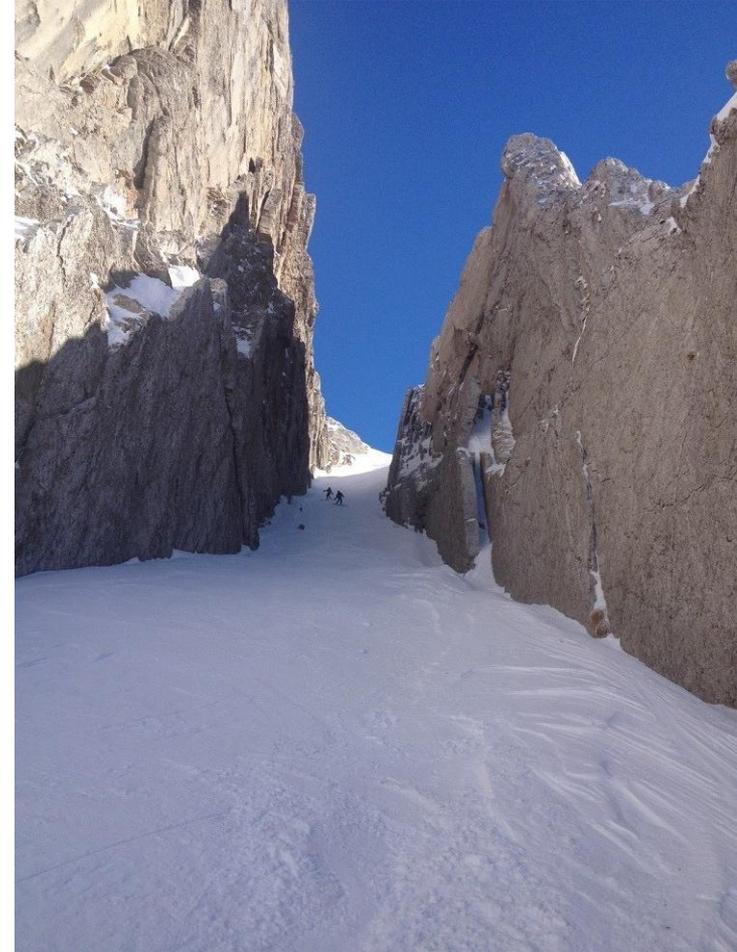
### Jour 1

Rendez-vous à 11h au gîte. Installation, puis briefing sur le déroulement du week-end. Petite sortie l'après-midi pour retrouver les bons reflexes : atelier de recherche en avalanches avec le DVA, manip avec le matériel de ski de rando (mettre et enlever les peaux, manier les cales de montées, passer du mode montée au mode descente avec les fixations, travailler les conversions...)

### Jours 2 à 4

Sorties en ski de rando à la journée dans les secteurs au départ du col du Festre ou vers le plateau de Bure. Si le temps et l'enneigement le permettent, nous irons découvrir les chourums ces cavités naturelles, creusées par l'action conjuguée du vent et de la pluie sur la roche calcaire du massif. Une curiosité locale ! De plus nous pourrons apprendre à utiliser des crampons. Dénivelé effectué : entre 800 et 1200m D+ dans la journée.

Quelques exemples de classiques : la Rama, Garnesier, le Chauvet, le Pic de Bure ... Fin du stage vers 16H le dernier jour.





# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## Les plus du séjour

Un stage de ski de rando loin des pistes et des remontées mécaniques

Un séjour dans un gîte convivial et authentique avec cuisine bio et locale

Une approche technique pour progresser dans sa pratique et pourquoi pas un jour, participer à une course...

## Hébergement

Vous serez logés dans une ancienne ferme restaurée et transformée en gîte avec gout et simplicité. Cette bâtisse traditionnelle du 19eme siècle comprend une grande salle voutée dans l'ancienne bergerie, lieu idéal pour se détendre devant un bon feu de cheminée. À l'étage, une pièce de détente dessert les chambres de 3 à 5 personnes. Toutes les chambres sont équipées de toilettes séparées et d'une salle de bains avec douche.

## Accès

Plan Google map : <https://goo.gl/maps/wBp7rmUSsVJ2>





# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## 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 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<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

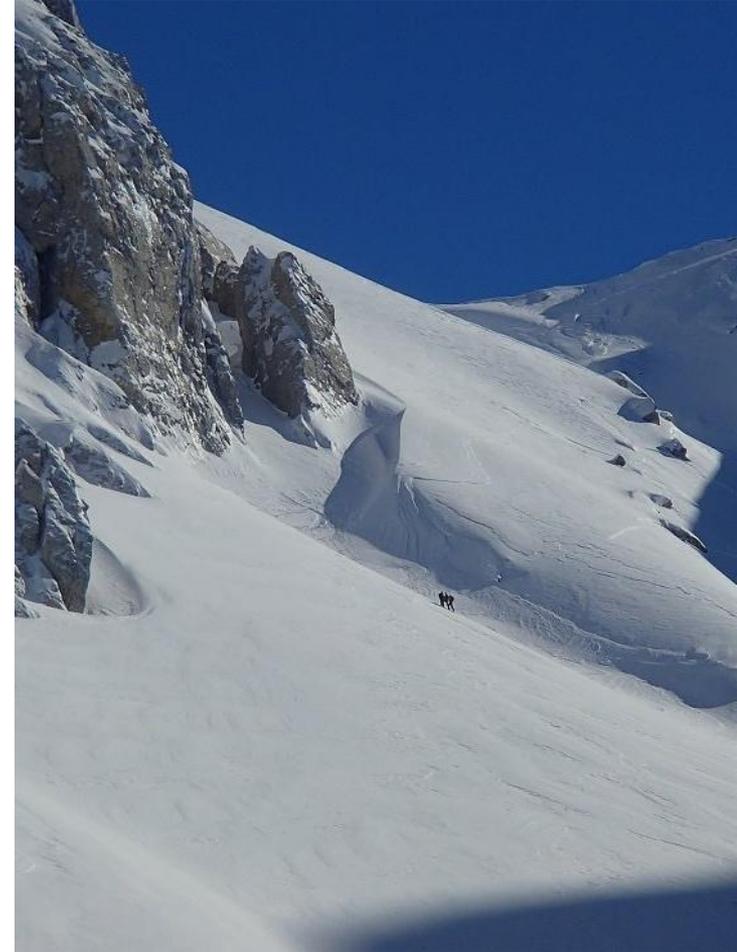
\*\*\*

Quelques passages aériens

# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en gîte en chambres de 3 à 5.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. 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).



# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## 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 !





# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte en ½ pension
- Le pique-nique du midi
- L'encadrement par un professionnel (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





# Découverte du ski alpinisme dans le Dévoluy

## 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

