



Ski de rando dans le VAL MAIRA



Ski de rando dans le VAL MAIRA

Informations générales

- ☐ Lieu : Val MAIRA
- ☐ Hébergement : gîte
- ☐ Niveau de difficulté : 2 / 3 - perfectionnement ● ● ○
- ☐ Durée : 4 jours / 3 nuits

Descriptif

On ne présente plus le Val MAIRA tant son renom et sa réputation sont devenus célèbres ces dernières années... Situé au cœur des Alpes du sud côté Italien, ce petit havre de paix est le paradis du ski de rando: forêt de mélèzes, sommets de plus de 3000m, couloir, bivouacs, anciennes galeries militaires à traverser avec lampe frontale... Un hébergement à l'Italienne, dans la famille! Le plus difficile du séjour sera peut-être de finir les plats lors du repas du soir...



Ski de rando dans le VAL MAIRA

Programme du séjour

Jour 1

RV à la gare de Chamonix tôt le matin ou directement au village de Chialvetta dans le Val Maira. 5h de route depuis Chamonix, un cappuccino et déjà nous chaussons les skis pour notre premier sommet (L'Estelletta, 2318m).

Jour 2 & jour 3

Suivant les conditions nous allons gravir un ou plusieurs sommets au départ du gîte avec 1200 m à 1700 m de dénivelé positif par jour (le tour des 7 cols, le Bric Boscasso, 2589m ...). Si les conditions le permettent, nous ferons un sommet de plus de 3000m (la Rocca Blanca, 3193m ou la Tête de Sauteron, 3165m). Toutes les randonnées se situent dans un rayon maximum de 20 min en minibus depuis le logement. Sous réserve des conditions, l'objectif est de partir en ski de randonnée du matin vers 9h jusqu'en milieu d'après-midi avant de déguster une bonne bière au gîte !



Ski de rando dans le VAL MAIRA

Programme du séjour

Jour 4

Un dernier sommet tôt le matin, le Mont Ciarmetta (2540m) pour dire au revoir à cette magnifique vallée et nous reprenons la route en début d'après midi pour arriver le soir sur Chamonix.

Les plus du séjour

Venez découvrir l'endroit le plus "classe" pour faire du ski de rando au printemps en Europe !

Hébergement

Vous serez logés dans un gîte en dortoir de 4 ou 6, au centre du village de Chialvetta. Chez Rolando, vous serez accueilli comme à la maison. Le gîte se situe à 2 pas d'une superbe église et au départ de nombreuses sorties "ski aux pieds" comme le fameux Giro de 7 passi....





Ski de rando dans le VAL MAIRA

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 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 dans le VAL MAIRA

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en dortoir de 4 ou de 6 dans un gîte.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. 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 dans le VAL MAIRA

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 VAL MAIRA

Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte (chambres de 4 à 6 lits)
- Le transport depuis Chamonix
- 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 un 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 dans le VAL MAIRA

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

