

SKI DE RANDONNEE

Entre Aravis et Mont Blanc

Blottie au pied de la Pointe Percée et faisant face au Mont Blanc, loin de l'agitation des stations de ski, une authentique ferme haut savoyarde à l'accueil incomparable nous servira de camp de base pour ce séjour grand ski et quelque peu gastronomique.

Cinq belles journées de ski de randonnée au coeur du massif du Mont Blanc mais aussi dans ses massifs périphériques (Aiguilles Rouges, Aravis, Beaufortain). L'étendue et la diversité de notre terrain de jeu ainsi que la possibilité d'utiliser les remontées mécaniques sont la garantie d'un séjour où chacun pourra réaliser ses désirs. Une nuit en refuge en fin de semaine est tout à fait possible.

Chacune des sorties comporte un thème relatif à la sécurité en montagne hivernale afin de vous orienter vers l'autonomie.

AU JOUR LE JOUR

J 1 Première sortie à la journée pour une utilisation optimale du matériel spécifique. Prise en main des appareils de sécurité (ARVA). Exemple de sortie; les Quatre Têtes (2364 mètres) depuis l'alpage de Doran situé juste au-dessus de notre camp de base. Massif des Aravis.

J 2 Sortie à la journée avec présentation des éléments de cartographie; utilisation de la carte, la boussole et de l'altimètre. Exemple de sortie; Col de la Cicle (2377 mètres). Beaufortain.

J 3 Nouvelle sortie à la journée dans un nouveau massif. Exemple de sortie; Col de Beugeant (2 807 mètres) et descente du vallon de Bérard. Massif des Aiguilles Rouges.

J 4 Sortie à la journée et nuit en refuge. Exemple de sortie ; Pointe Ronde (2700 mètres, massif du Mont Blanc) et transfert à l'hospice du Grand Saint Bernard. Nuit à l'hospice.

J 5 Sortie au départ de l'hospice et retour dans la vallée de Chamonix pour séparation et fin de stage.

Le programme définitif des sorties sera établi en commun à votre arrivée en fonction des conditions nivo-météorologiques, de votre niveau technique, de votre forme physique et bien-sûr de vos désirs.

Date : 16 / 20 Janvier 2017

Prix : 820 €

LISTE DE MATERIEL

S'habiller

sous vêtements en fibres modernes, style carline
pantalons de ski
chemise chaude
pull-over ou fourrure polaire
chaussettes bouclette

Dans le sac

un sac à viande (facultatif mais confortable)
un bonnet, un foulard, un chapeau de soleil
une veste ou un anorak
deux paires de gants (une légère et une chaude)
lunettes de glacier ou bonnes lunettes de skis et masque
crème solaire et labiale
sous vêtements et chaussettes de rechange (dans un sac plastique)
lampe frontale avec pile et ampoule de rechange
une petite pharmacie individuelle
un couteau de poche
une mini trousse de toilette
une gourde ou thermos (1 litre)
éventuellement appareil photo ou caméra
carte d'identité nationale (pour les raids à l'étranger)
carte du club alpin (pour les membres du club)
espèces pour la caisse commune

Matériel

un sac à dos de bonne contenance avec attaches skis
chaussures de skis de rando
peaux de phoques autocollantes
skis de rando équipés de fixations de rando
couteaux à neige - bâtons de skis - cuissard léger – crampons
pelle, sonde et ARVA

Le poids du sac ne devrait pas dépasser 8 kgs. Un tiers de votre sac à dos doit être disponible pour recevoir le matériel collectif à se partager.

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

INFORMATIONS RANDO A SKIS

Matériel individuel

Equipement classique du ski de montagne; skis de rando, peaux de phoques autocollantes, couteaux à neige, chaussures adaptées, sac à dos de contenance moyenne (30 / 40 litres), crampons, cuissard, gourde ou thermos. Liste détaillée ci-jointe.

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

Possibilité de location sur place.

Prix

820 € dont 420 € de frais d'organisation et de prestations du guide + 400 € de frais de fonctionnement nécessaires au déroulement normal du programme ;

Demi-pension en maison d'hôtes à Nantcruy (hameau situé au-dessus de Sallanches entre Mégève et Cordon), la demi-pension dans les refuges, les pique-niques et vivres de course de midi.

A remettre en espèces le premier jour du stage.

Le prix ne comprend pas les boissons, les dépenses à caractère personnel, les déplacements en vallée et les éventuelles remontées mécaniques à la charge des participants.

Nombre de participants ; 3 à 5 personnes avec un guide de haute montagne.

Fiche d'inscription à renvoyer à:

**Gilles MARCAUD – Les Arcades du Midi – 39 rue Jules Ferry – 74 700 SALLANCHES
Tél/Fax 04 50 54 69 17**

Nom..... Prénom

Date de naissance Tél.....

Adresse

Programme choisi..... Date du stage

Ci-joint la somme de **420 €** confirmant mon inscription au stage de ski de randonnée la semaine du au 2017. Le solde de 400 € à remettre le jour du départ.