

# **SKI DE RANDONNEE**

## **Vallée de Valpelline**

Versant méridional du col du Grand Saint Bernard, la vallée de Valpelline qui s'atteint facilement depuis le Val d'Aoste offre un terrain hivernal très propice au ski de randonnée; des itinéraires sur les deux versants de la vallée aux dénivelés mesurés permettant de trouver la meilleure neige avec retour chaque soir dans un hôtel de charme au confort et à l'accueil incomparable constitueront le quotidien de ce programme de quatre jours depuis les forêts de mélèzes jusqu'aux combes d'altitude.

### **AU JOUR LE JOUR**

#### **J 1 Fenêtre de Sereina 2 547 mètres**

Première sortie du séjour dans un vallon orienté Nord Est où la neige reste poudreuse jusque tard dans le printemps. Durant cette première journée, nous ne ferons pas l'économie d'un exercice de recherche ARVA afin de réactualiser les connaissances de chacun et sécuriser nos sorties à venir.

Dénivelé : + 870 m / - 870 m

#### **J 2 Col des Ceingles 2 817 mètres**

Avec le même point de départ que la veille, nous nous dirigeons aujourd'hui plein Nord dans la combe des Thoules pour rejoindre et franchir de col des Ceingles. Descente, soit par le même itinéraire, soit par la combe des Merdeux qui ramène au point de départ.

Dénivelé : + 1140 m / - 1140 m

#### **J 3 Col de Flassin 2605 mètres**

A nouveau sur le versant Nord, nous remontons le magnifique vallon situé juste au dessus du hameau de Saint Oyen. L'arrivée au col par des pentes un peu plus soutenues offre de magnifiques vues sur le massif du Mont Blanc tout proche.

Dénivelé : + 1280 m / - 1280 m

#### **J 4 Col Est de Barasson 2681 mètres**

Encore un changement de versant après un court transfert au hameau d'Eternon. Après un court passage en forêt, longue remontée du vallon de Barasson pour atteindre le col éponyme situé entre la Tête et la pointe de Barasson. Descente par le même itinéraire.

Dénivelé : + 1030 m / - 1030 m

**Date : 16 / 19 Janvier 2025**

**Prix : 890 €**

# LISTE DE MATERIEL

## **S'habiller**

sous vêtements en fibres modernes  
pantalons de ski  
pull-over ou fourrure polaire  
chaussettes bouclette

## **Dans le sac**

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)  
une petite pharmacie individuelle  
un couteau de poche  
une trousse de toilette  
une gourde ou thermos (1 litre)  
éventuellement appareil photo  
carte d'identité nationale (pour déplacement à l'étranger)

## **Matériel**

un sac à dos de contenance moyenne  
chaussures de skis de rando  
peaux de phoques autocollantes  
skis de rando équipés de fixations de rando  
couteaux à neige  
bâtons de skis  
pelle, sonde et ARVA

Le poids du sac ne devrait pas dépasser 6/7 kgs pour des sorties à la journée.

Séjournant dans un hôtel disposant de balnéo avec jacuzzi, hamam et sauna, ne pas oublier les tenues de bain pour la détente après l'effort.

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

# INFORMATIONS RANDO A SKIS

## Matériel individuel

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

Vérifier l'état de votre matériel avant le départ.

## Prix

**890 €** comprenant les frais d'organisation, l'hébergement en demi-pension en hôtel de charme, les piques niques de midi et les prestations du guide.

Le prix ne comprend pas les boissons et les vivres de courses ainsi que les déplacements en véhicules durant le séjour.

Nombre de participants ; 4 à 6 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 04 50 54 69 17**  
-----

Nom..... Prénom .....

Date de naissance..... Tél.....

Adresse .....

Programme choisi..... Date du stage .....

Ci-joint la somme de **390 €** confirmant mon inscription au programme Valpelline  
du ..... au ....., le solde de 500 € à remettre le jour du départ.