



## Formation 2 jours en ski de rando dans le Queyras

- *Hébergement* : En gîte ou hôtel dans le Queyras
- *Encadrement* : Guide de Haute Montagne
- *Durée* : 2 jours / 1 nuit
- *Groupe* : De 3 à 6 participants
- *Niveau* : De débrouillé à expert
- *Rendez-vous* : Le samedi à 8h30 au départ des pistes
- *Prix* : 390€ par personne



Ce week-end est destiné à celles et ceux qui veulent progresser dans leur pratique personnelle de ski de rando. Parce que sortir sans guide en autonomie c'est sans cesse prendre des décisions qui s'appuient sur des connaissances et de l'expérience. Le but est donc d'enrichir ces connaissances et apprendre à se poser les bonnes questions.

2 jours sur le terrain pour évoluer dans des espaces vierges, sur différentes neiges, des pentes variées, faire sa trace, mener des observations, gérer le groupe en montée et en descente, utiliser des outils ... et ce sera bien sûr l'occasion de découvrir ou redécouvrir des itinéraires privilégiés du Queyras, si bien adapté au ski de rando !

Au programme, ski de randonnée à la journée et retour au gîte le soir pour un débrief plus théorique, autour d'une bière, quand même!

Les points abordés :

- différents types de neige, nivologie, risques et mécanismes de déclenchement des avalanches
- observer, prendre des décisions, faire sa trace, conduire le groupe
- préparer sa sortie, cartographie, facteurs humains, méthodes de réduction des risques
- utiliser le matériel de secours (DVA/pelle/sonde), organiser un secours



## Déroulement du séjour :

*Programme indicatif, les guides adapteront celui-ci à la météo, aux conditions de la montagne, et au niveau des participants.*

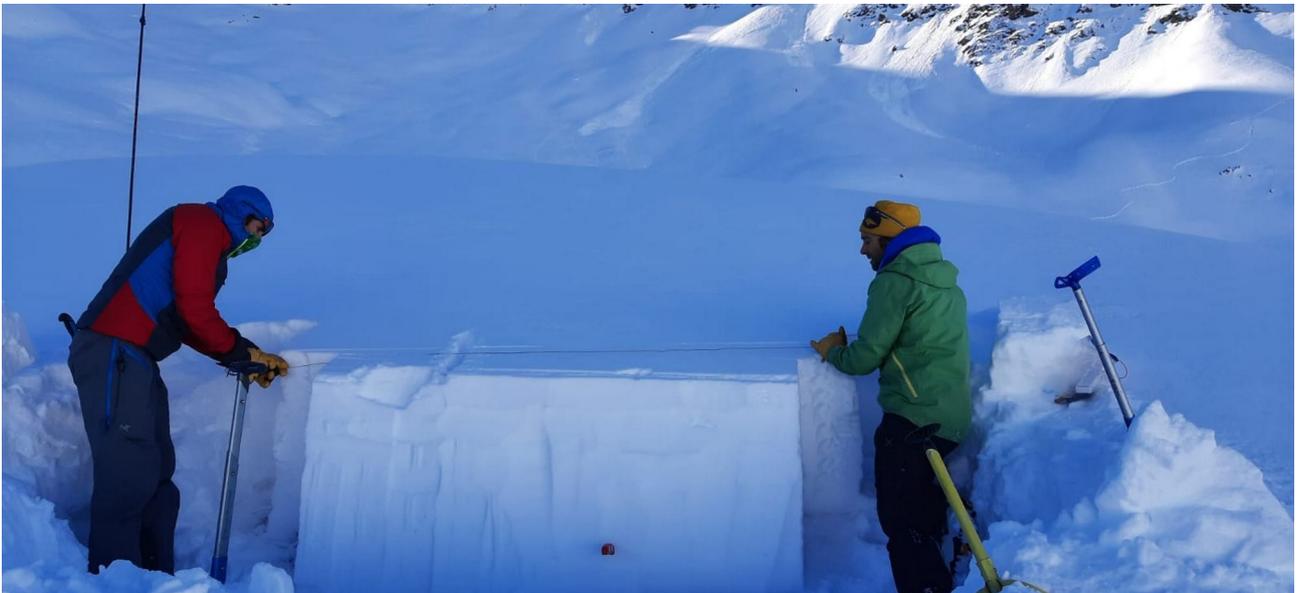
RDV à 8h30 le samedi au départ des pistes, prêt(e) à partir skier.

**J1** : Le samedi nous utiliserons les remontées mécaniques (Abriès, Saint-Véran ou Arvieux) puis les peaux de phoques pour aller directement dans le vif du sujet, en altitude.

Une partie de la journée portera sur la formation de l'utilisation du matériel de sécurité (DVA/pelle/sonde) et l'organisation de secours en avalanche.

**J2** : Le dimanche nous partirons faire un parcours en ski de rando dans un secteur propice aux observations. Au cours de cette randonnée nous nous confronterons à la conduite de groupe et la gestion de la sécurité sur tous les sujets abordés la veille.

D+ 600 à 800m





## Dates et prix :

<b>Week-end du 11 et 12 janvier 2025</b> <b>Week-end du 08 et 09 février 2025</b>	<b>390€ par personne</b>
--	--------------------------

- Option 1 : arrivée la veille = demi pension supplémentaire avec pic-nique = 85 €
- Option 2 : location du matériel = Pack skis-chaussures-peaux-couteaux-bâtons à 90€ pour les 2 jours
  - A récupérer le dimanche soir avant 18h30
  - Vous devrez nous communiquer au plus tôt vos tailles, poids et pointure pour que nous vous réservions le meilleur matériel.

### Le prix comprend :

- La formation et l'encadrement par un Guide de Haute Montagne diplômé
- La demi pension en gîte ou hôtel
- Le pique-nique du deuxième jour
- Le forfait de remontées mécaniques du samedi
- Le prêt du matériel de sécurité DVA/pelle/sonde

### Le prix ne comprend pas :

- Le transport, nous chercherons à covoiturer en fonction des capacités des voitures
- Le pique-nique du premier jour
- Tout ce qui n'est pas explicité dans : *le prix comprend*





## Informations techniques

### Durée :

2 jours et 1 nuit. RDV le samedi à 8h30 au départ des pistes prêt(e) à aller skier.

### Hébergement et nourriture :

L'hébergement sera assuré en demi-pension par un gîte ou hôtel de qualité sélectionné par nos soins.

Chambre de 3 personnes maximum.

Pique-nique le dimanche midi compris.

### Encadrement :

Guide de Haute montagne de l'équipe Queyras Mountain Guides. Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'une trousse de premiers secours collective et d'un petit matériel de réparation des skis.

### Groupe :

De 3 à 6 personnes maximum.

### Niveau :

Skieur(euse) ayant déjà pratiqué du ski de randonnée et sachant skier en hors-piste sur tout type de neige.

Dénivelé positif de 500 à 1000 m par jour maximum.

*Ce séjour n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite*

### Transport :

Le transport n'est pas compris dans ce séjour, nous nous organiserons pour covoiturer.





## Matériel à prévoir :

### Équipement spécifique :

- Sac à dos de 35 l environ avec porte-skis
- Chaussures de ski de randonnée
- Skis de randonnées réglés, fartés, affûtés
- Peaux ajustées aux skis et en bon état
- Couteaux adaptés aux skis
- Bâtons de ski avec rondelle large
- DVA (Détecteur de Victime d'Avalanche), Pelle, Sonde (nous pouvons les fournir)

### Équipement personnel :

- Chaussettes de montagne ajustées et chaudes
- Pantalon d'alpinisme imperméable ou pantalon de ski léger
- Collant
- Veste imperméable de type Gore Tex
- Micro doudoune
- Polaire ou pull chaud
- Tee-shirt technique manche longue (en laine mérinos c'est l'idéal)
- Deux paires de gants (une paire de gants légers et une paire de gants chauds)
- Bonnet et/ou cache-cou
- Casquette ou chapeau
- Lunettes de soleil indice 4
- Masque de ski
- Crème solaire et stick à lèvres
- Eau (1.5L minimum) et Thermos éventuellement
- Fruits secs et barres de céréales pour s'alimenter régulièrement
- Mouchoirs, Compeed® ou Elastoplast® pour les ampoules



## Procédure d'inscription

C'est la centrale de réservation de l'office de tourisme du Queyras qui héberge ce séjour tout compris. Elle s'occupera de l'inscription.

Il vous faudra remplir un bulletin d'inscription accompagné du règlement d'un acompte de 30% du montant total à payer + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez + des frais de dossier de 12€.

Le solde devra être réglé au plus tard un mois avant le premier jour du séjour.

Si malheureusement le nombre minimal de 3 personnes n'est pas atteint, vous serez informé au plus tard 21 jours avant le début du séjour et nous vous proposerons soit de reporter l'inscription sur une autre date, soit le remboursement du séjour.

## Assurances

- En option, vous pouvez prendre une assurance annulation à 5,9% du coût total du séjour.
- Pour l'assurance rapatriement, frais de secours et frais médicaux en montagne, si vous n'avez pas d'assurance spécifique à l'année type assurance CAF ou assurance Au Vieux Campeur, nous vous invitons à souscrire une assurance pour les 2 jours auprès de DIOT Montagne (<https://assurance-multi-sports.com/> )

## Comment venir dans le Queyras

- En transport en commun : toutes les infos sur <https://lequeyras.com/navettes-queyras-guillestrois/>
- À noter, un train de nuit au départ de Paris permet de rejoindre l'entrée du massif.
- En voiture : Jusqu'à Guillestre et direction le Queyras et non par Briançon et le col de l'Izoard qui est fermé en hiver.