

# Découverte du ski de rando



Niv technique : je sais déjà skier hors-piste, j'adapte ma pratique sur tous types de neiges et de terrains.

Niv Physique : je suis capable de fournir un effort physique moyen pendant une demi-journée.

## Tarifs.

350€

Le prix comprend :

- L'encadrement et l'enseignement ski de randonnée et sécurité par un moniteur esf.
- La demi-pension
- Le matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde, Sac à dos)
- Le transport journalier depuis et vers le camp de base

Le prix ne comprend pas :

- L'eau minérale
- Les achats personnels
- Les apéritifs et boissons
- Les repas du midi
- Les vivres de course en plus des repas
- La location du matériel de ski : chaussures, bâtons, skis, peaux, couteaux
- Le moyen de transport pour arriver et partir du point de rendez-vous le premier jour ainsi que le dernier, nous consulter si vous voulez qu'on organise vos transferts

- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend »

Extras :

- Massage 1H/60€

Le séjour :

**Vendredi :**

17H30 Rdv Névache – Hôtel de l'échaillon

18H RDV Présentation du week-end et briefing avec votre moniteur autour d'un verre :

- Lieux
- Météo
- Conditions nivologiques
- Protocoles de sécurités
- Check matériel
- Composition du sac à dos
- DVA / pelle / sonde
- Équipement

19H Repas du soir + Nuitée à Névache à l'Hôtel de l'échaillon

**Samedi :**

7H15 Petit déjeuner

8H15 RDV avec le moniteur à la réception

Lieu : Névache

- On chausse les skis pour rejoindre le Refuge et déposer notre matériel
- Première randonnée autour du refuge avec Picnic
- Les bases du secours en avalanche seront abordées grâce à des exercices de mises en situation simples.
- Retour en fin de journée au refuge

Repas du soir + nuitée au refuge

**Dimanche :**

- On chausse les skis pour un Col ou un Sommet (selon conditions)
- Journée complète en ski de rando (Possibilité d'acheter le picnic au refuge)
- On peut repasser au refuge avant de descendre jusqu'à la vallée
- Le Séjour prend fin après la journée de ski. (environ 17h)

Retour à la civilisation et à bientôt pour de nouvelles aventures.

Possibilité de rester dormir une dernière nuit au gîte avec un départ avant 10h le lundi (option en plus)

- Tout ce programme peut être modifié en fonction des conditions de temps, d'enneigement, de fatigue ou de niveau, se référer aux conditions générales de vente.

Seul le professionnel décide du programme finale.

## Informations.

### Participants :

1 Moniteur de Ski pour 6 personnes maximum.

Le séjour est assuré à partir de 4 personnes.

### Nos points forts :

- Un professionnel moniteur de ski local, sympa et disponible.
- Névache offre l'accès rapide à plusieurs refuges qui desservent pléthore d'itinéraire ski de randonnée variés.
- L'Enseignement de la technique du Ski, de la gestion des risques et des bases du secours grâce à des méthodes simples :

### [Esprit Neiges et Montagne by esf](#)

Neiges et Montagne est un concept d'enseignement par l'Action, selon 3 thèmes.

"Acting IS Learning"

L'Autonomie progressive des participants est le meilleur moyen de gérer et minimiser le risque de façon collective, ce qui permettra de placer le plaisir au centre de nos journées.

Il détermine des niveaux et des familles de glisse.

Amener également les participants à plus d'autonomie dans leur pratique, tant au niveau technique que sécuritaire.

### Matériel :

Matériel à prévoir qui ne se trouve pas dans le « Prix comprend ».

Sac à dos de 30 Litres.

### Vêtements :

Haut du corps

- Casque et tour de cou
- Sous vêtement en fibre moderne, manches courtes et longues
- Veste polaire ou veste duvet
- Veste type Gore Tex ou anorak de ski.

## Bas du corps

- Collant en fibre moderne
- Pantalon type Gore Tex ou pantalon de ski
- Chaussettes chaudes

## **Accessoires indispensables :**

- Lunettes et Masque de ski
- 2 paires de gants : une légère et une paire chaude type moufles
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0,5 l minimum) ou gourde isotherme
- barres énergétiques, encas
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)
- Sac à viande (selon choix du refuge)