

# ski de rando itinérant en Clarée

du 16/03/22 au 20/03/22



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 plusieurs jours.

## Tarifs.

650€

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)
- Les nuitées en refuge

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 »

Le lieu

La vallée de la Clarée, vallée préservée dans les Hautes-Alpes à 30 min de Briançon offrant de belles escapades dans les forêts de mélèze et ses différents vallons où nous trouverons chaque jour un refuge confortable pour faire étape. Le séjour

Mercredi 16 mars 2022

Arrivée autour de 17h à Névache (1500m) pour passer la première nuit en gîte ou hôtel.

Présentation du séjour et un briefing Général autour d'un verre :

Lieux

- Météo
- Conditions Nivologiques
- Protocoles de Sécurité
- Check matériel
- Composition du sac à dos
- DVA / PELLE / SONDE
- Équipement

1er jour:

RDV 9h

Lieu : Névache

Journée ski de rando, 400m de dénivelé pour atteindre le premier refuge (Buffère) et poser nos affaires. Possibilité de faire de nouveau 400m de dénivelé pour rejoindre des crêtes et descente sur le refuge.

Les bases du secours en avalanche seront abordées grâce à des exercices de mises en situation simples

Dénivelé journée : de 400m à 800m selon niveau du groupe et envie.

2ème jour:

De Buffère, départ pour le vallon du Chardonnet, passage au refuge éponyme pour poser les sacs et ascension d'un des sommets alentour.

Dénivelé journée : de 600m à 800m.

3ème jour :

Du Chardonnet, direction le refuge de Ricou en traversant la vallée pour notre dernière nuit.

Dénivelé journée 600m à 800m.

4 ème jour :

Dernier jour, au départ du refuge nous rejoindrons un sommet et descente sur Névache pour rejoindre les voitures

Dénivelé journée, selon fatigue et envie des participants.

Le séjour prend fin le dimanche soir, possibilité de réserver une nuit à l'hôtel pour repartir le lundi.

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.

Repas :

- Le matin et le soir en refuge.

- Le midi, pique nique.

Participants :

1 Moniteur de Ski pour 6 personnes maximum.

Niveau physique et technique

- Les participants doivent être capable de faire des pistes noires au minimum
- Avoir une bonne condition physique

Le prix comprend :

- L'encadrement par un moniteur de ski
- La ½ pension

Le prix ne comprend pas :

- L'eau minérale
- Les pique-niques (prévoir 15€/j pour acheter au refuge)

- Les achats personnels
- Les apéritifs et boissons
- Les vivres de course en plus des repas
- Les modifications de logements et restauration inhérents à un changement de programme
- La location du matériel de ski : chaussures, bâtons, skis
- Le moyen de transport pour arriver et partir du logement le premier jour ainsi que le dernier
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend » **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)