FORMATION NEIGE ET SÉCURITÉ : ÊTRE AUTONOME EN SKI DE RANDONNÉE

Du 21/01/23 au 22/01/23

Vous avez déjà une expérience en ski de randonnée et souhaitez asseoir vos compétences, le guide sera là pour vous accompagner dans cette autonomie.
Lors de ce stage de formation de compréhension des risques inhérents à l'évolution sur la neige en ski , le guide de montagne Roc Ecrins spécialiste du ski de randonnée vous enseignera tous les outils pour faire votre trace en ski de randonnée en tant que Leader. Une partie théorique et une partie pratique vous permettra de vous déplacer en montagne enneigée, en adoptant les bonnes stratégies de gestion des risque et en optimisant votre trace.
Ce séjour s'adresse à tous skieurs ayant déjà quelques connaissances du ski de montagne : hors piste, free ride ou ski de rando.
Si ce n'est votre cas nous proposons également une formation initiale pour comprendre les risques d'avalanches dont voici les détails : LES RISQUES D'AVALANCHES : COMPRENDRE LA TRACE

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Ecrins
- 2 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : 365,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1

Accueil, vérification des sacs et du matériel des skieurs.

Le guide vous présentera le bulletin météo et le BRA : bulletin des risques d'avalanches du jour, l''objectif étant d'interpréter finement ce BERA et d'envisager l'itinéraire le plus sécu en terme de risque d'avalanche mais aussi le plus doux pour nos spatules....

Suivant les conditions d'enneigement du moment, départ pour une randonnée à skis avec le guide/formateur.

Les objectifs de la journée seront :
- l'observation sur le terrain de l'état du manteau neigeux
- repérer sur une carte les situations de terrain "critiques"
- reconnaître les situations avalancheuses caractéristiques
- planifier une course de façon détaillée
- utiliser les stratégies et outils d'aide à la décision
- communiquer avec un groupe pour partager les décisions et faire appliquer des consignes
- adopter une méthodologie globale pour assurer une progression fluide et sûre
- faire une trace sûre, confortable, esthétique et respectueuse de l'environnement

En fin d'après-midi, nous rentrons à l'hébergement. Fort de l'expérience et des connaissances acquises lors de cette première journée nous déterminerons la sortie la plus appropriée pour le lendemain en nous référant,

carte à l'appui au dernier bulletin météo et à celui des risques d'avalanches.

Nuit au gîte.

JOUR 2

Durant le petit déjeuner, la météo confirmera ou pas le projet envisagé la veille. Chaque participant sera invité à conduire le groupe. Le guide vous conseillera sur l'itinéraire le plus adéquat. Les connaissances acquises la veille seront réinvesties pour se faire plaisir en toute sécurité.
Les itinéraires envisagés proposent en général un dénivelé moyen positif de 1000 m.

Séparation en fin d'après midi.

NB : Le programme du stage est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

Projet pédagogique

Ce stage a été spécialement élaboré pour vous permettre d'acquérir les connaissances essentielles et les plus récentes sur le manteau neigeux. Le formateur spécialiste dans le domaine utilisera des outils pédagogiques et des diaporamas pour vous aider à comprendre et visualiser les métamorphoses de la neige. Sur le terrain, nous irons faire des coupes stratigraphiques tout en profitant des plaisirs de la glisse. Vous apprendrez également à analyser un bulletin nivologique et météorologique en vue de programmer la sortie la plus adaptée aux conditions du moment.

Nombre de participants

8 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants, vous serez avisés au plus tard 21 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un **casque*** agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50.

Le corps

- Un sac à dos montagne * permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 40 litres
- Un vêtement manches longues type polaire soft shell*
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent type gore tex * protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin

Les pieds

- Des skis de randonnée *
- Une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons* télescopiques
- Une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- Une paire de chaussettes de rechange

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- Drap de sac pour les nuits en refuge
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Boule Quiès
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

ROC ECRINS vous propose à la vente du matériel adapté à votre activité et votre séjour DIRECTEMENT dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée où nous vous accueillions le premier jour . N'hésitez pas à nous demander conseil ou sur place à votre guide.

LES MARQUES EN VENTE :

- **BEAL** (Baudriers escalade et alpinisme, sangles, descendeurs, mousquetons, dégaines, gants d'assurage, broches à glace, sacs d'escalade, lampes frontales, casques d'alpinisme et casques d'escalade, cordes simples et rappel ...)
- **CAMP** (Piolet cascade et piolet alpinisme, magnésie liquide et chalk)
- **SALEWA** (Chaussures d'alpinisme)
- **CASSIN** (Crampons d'alpinisme)
- **ALTITUDE EYEWEAR** (lunettes solaires catégorie 3 & 4)
- **YYVERTICAL** (Lunettes d'assurages escalade)
- **NATURAL PEAK** (Tee-shirts techniques en fibre de bois manches longues et courtes et legging)
- **ICEBREAKER** (Tee-shirts techniques en laine de mérinos manches longues et courtes et legging)
- **DYNAFIT** (Chaussures de ski de rando, skis de rando d'occasion et neuf)
- **LES BATONS D'ALAIN** (Bâtons de randonnée et ski de rando)
- **LABORATOIRE BIARRITZ** (crème solaire écologique, corps visage & lèvres)
- **COMPEED** (Pansement double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchon d'oreille pour bien dormir en refuge...)

Avertissements Haute Montagne

La pratique du ski de randonnée est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'hiver, nous essayons d'anticiper au mieux afin de prendre les meilleures décisions mais dans tous les cas, notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne sera à même d'évaluer la faisabilité des itinéraires prévus et reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme et formateur en nivologie. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.
En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4 % du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,9 % du séjour.
Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

D'autre part et à titre d'exemple, voici une partie des motifs et circonstances pour lesquels l'assurance intervient :

- maladie grave (état pathologique dûment constaté par un docteur en médecine interdisant formellement de quitter le domicile et nécessitant des soins médicaux et la cessation absolue de toute activité professionnelle)
- accident grave (événement soudain et fortuit atteignant toute personne physique, non intentionnel de la part de la victime, provenant de l'action soudaine d'une cause extérieure et lui interdisant tout déplacement par ses propres moyens)
- décès, licenciement économique, destruction des locaux professionnels ou privés...
- (livrets des garanties de nos contrats d 'assurances fourni avec nos fiches techniques et disponibles sur le site de ROC ÉCRINS)

Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de l'inscription. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite.

Hébergement

En **Eco-gîte à Vallouise**. Nuitées en chambres de quatre personnes, draps fournis, prévoir votre linge de toilette. Après une journée de ski vous pourrez vous détendre dans le bain norvégien en plein air (en option et sur réservation 70€). Pour le dîner la gérante propose une cuisine familiale avec des spécialités montagnardes et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produit frais locaux et bio dans la mesure du possible.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés en covoiturage avec le véhicule du guide ou pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.
NB : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

VOTRE BILAN CARBONE : 7,4 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émis lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ECRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**

1. **En train** : 2,53 kgCo2
2. **En voiture** : 137 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO2

- Lyon - L'Argentière-La Bessée (250 km)

1. **En train** : 1,22 kgCo2
2. **En voiture** : 48,4 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO2

- Marseille - L'Argentière-La Bessée (259km)

1. **En train** : 0,88 kgCo2
2. **En voiture** : 50,1 kgCO2
3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : https://www.greenly.earth/blog-fr/c...

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. https://www.blablacar.fr/

Compensez votre émission carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockées !
https://www.reforestaction.com/plan...

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

le premier jour à L'Argentière-La Bessée, 05120 HAUTES ALPES

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. (http://www.neigeexpress.com - 04 92 45 18 11)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91)direction Briançon jusqu'à l'Argentière
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

prix par personne : 365,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne, formateur en nivologie
- L'hébergement en gîte le samedi soir en pension complète, pique-nique le dimanche midi

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation et le transport pendant le séjour.

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne

- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.