

Stage Initiation Ski de Randonnée

Il y a un début à tout !

Comprenant 3 jours de formation, le stage « Initiation Ski de randonnée » est fait pour les personnes désirant progresser rapidement dans ce domaine. Le ski de randonnée est en effet un sport complexe, nécessitant un bon apprentissage. Je serai là pour vous inculquer les bases ainsi que les règles élémentaires propres à ce sport magique et fascinant !

Durée : 3 jours

Lieu : En étoile autour de Briançon

Niveau technique : de 1.1 à 2.3 max*

*Voir bas de page

Niveau physique : Bonne condition physique*

Hébergement : à votre initiative (nombreux gîtes et hôtels à Briançon)

Nombre de participants : 8 max

Tarif : voir site internet



✓ Pour qui ?

Vous avez toujours entendu parler du ski de rando sans jamais avoir essayé. Vous êtes déjà skieur en station et vous désirez goûter à quelque chose de plus « authentique » ? Vous avez déjà pratiqué l'activité une ou deux fois, sans encadrement, et vous désirez consolider vos bases.

Alors ce stage est fait pour vous !

✓ Programme ?

En trois jours nous aurons le temps de voir suffisamment de choses pour que vous puissiez par vous-même appliquer les techniques apprises en autonomie.

Programme type :

1^{er} jour : Prise de contact, nous parlerons de vous et de moi afin de faire connaissance. Nous verrons ce premier jour de nombreuses choses : le matériel de ski de randonnée, l'ARVA, les différents itinéraires, la philosophie du sport, la recherche en avalanche, nous ferons des exercices concrets sur le

Guide de Haute-Montagne

06 88 91 26 61

guide@benjaminvedrines.com

terrain, au Laus par exemple, je répondrai à vos différentes questions et nous chausserons rapidement les skis pour un court dénivelé.

2^{ème} jour : Après avoir vu les bases fondamentales, nous irons plus loin sur le terrain pour les appliquer. Ce sera une course pas trop longue, pas trop courte, juste de quoi mettre en pratique tout ce que nous aurons vu la veille. Ce sera l'occasion pour vous de vous tester, et de me poser des questions. Par exemple nous pourrions sûrement faire environ 700 mètres de dénivelé, voir un peu plus, tout cela en prenant bien le temps de tout vérifier. Nous finirons la journée par un test ARVA grandeur nature.

3^{ème} jour : Vos connaissances sont de plus en plus grandes, ce qui nous permettra de réaliser une course dans un esprit de progression en lien avec les deux journées précédentes. A ce stade nous pourrions alors, si l'état général le permet, s'élancer vers une course allant jusqu'à 1200 mètres de dénivelé. Nous pourrions aussi faire moins, ou plus, c'est ensemble que nous déciderons.

Tous les stages proposés sont personnalisés au groupe ou à la personne concerné(e). J'affinerai le programme selon votre rythme, votre niveau technique, les conditions météo et vos attentes.

✓ Adaptation

Si les conditions météorologiques ne nous permettent pas d'entreprendre le projet initial, je serais en mesure de vous proposer une solution alternative. Sous acceptation de votre part, nous nous dirigerons alors vers ce « plan B » en lien avec vos attentes.

✓ Prix

Comme précisé dans la page « Avant-propos » de mon site www.guidedesecrins.com, le prix de la course indiqué comprend **uniquement la prestation du guide**, plus le matériel collectif (corde, pharmacie, etc...)

✓ Réservation

Vous pouvez réserver votre course ou formation à l'avance. Dans ce cas je vous demanderais de verser des arrhes équivalentes à 30% du montant de la course ou formation. Cet acompte faisant office d'inscription préalable. Le versement de cet acompte doit se faire **au plus tard 15 jours avant** la réalisation de la course.

Pour les modalités d'annulation, plus d'infos dans « Avant-propos ».

✓ Assurance

Je suis assuré pour mes activités montagne avec une assurance RC professionnelle contractée auprès du Syndicat National des Guide de Montagne.

Il est essentiel pour vous d'être à jour en termes d'assurance. Assurez-vous d'être en possession d'une assurance couvrant la responsabilité civile, les frais de recherche, les frais médicaux concernant les activités que nous pratiquerons. Renseignez vous auprès des deux fédérations de montagne : la FFME et la FFCAM.

✓ Niveau technique de ski

Il existe plusieurs systèmes de cotation pour échelonner les itinéraires de ski de randonnée. J'ai choisi d'utiliser la cotation « Shashahani », mise en place par Mr Shashahani dans le cadre des livres de la collection « Toponeige », des livres qui regroupent par secteurs une sélection des itinéraires de randonnée à ski. **C'est une cotation fiable et simple à comprendre.**

Elle est d'abord composée d'un premier chiffre, le plus important, qui définit la difficulté de la course. Il existe ainsi quatre niveaux avec trois subdivisions (ex : 3.1 = inférieur ; 3.2 = médian ; 3.3 = supérieur) et un 5ème degré ouvert vers le haut (maximum en 2007 : 5.6). Le deuxième chiffre sert donc à diviser le degré

concerné en plusieurs niveaux. Plusieurs courses de niveau 3 peuvent varier de niveau en fonction de la longueur de pente, de l'exposition, etc...

Il faut aussi préciser qu'en ski de randonnée, à partir du niveau 2, le skieur devra faire des conversions, geste obligatoire et à maîtriser par apprentissage dans ce genre niveau.

Niveau Ski 1 (1.1 > 1.3) . Niveau initiation : il s'agit déjà de ski sur terrain alpin et non de ski nordique. Les pentes n'excèdent pas 30°, les passages ne sont pas trop étroits, le dénivelé est inférieur à 800 m, l'exposition n'est pas importante et en général le risque d'avalanche est faible.

Niveau Ski 2 (2.1 > 2.3) . Peu de difficultés techniques : pas de pentes raides (35° au maximum) mais le dénivelé comme l'exposition à la chute ou le danger objectif peuvent être importants. Skieur capable de descendre une piste rouge, ayant déjà skier en hors-piste facile.

Niveau Ski 3 (3.1 > 3.3) . Entrée dans le ski-alpinisme : passages techniques, pentes longues à 35°, passages très courts jusqu'à 40-45°. Forêts assez denses même avec pentes faibles, chemins forestiers raides. Skieur capable de descendre une piste noire en station, et pouvant évoluer en hors piste modéré.

Niveau Ski 4 (4.1 > 4.3) . Ski de couloir ou pente raide : 40 à 45° soutenu (plus de 200 m). Terrains de moyenne montagne très accidentés ou forêts très denses même avec pentes modérées. Très bon Skieur maîtrisant le dérapage et le virage.

Niveau Ski 5 (5.1 > ...à l'heure actuelle 5.6) . Pentès très raides : à partir de 45° très long (plus de 300 m), sinon à partir de 50° sur 100 m. Excellent skieur de montagne.

✓ Niveau physique

Ne pas oublier que nous évoluons à une altitude souvent élevée, c'est un facteur limitant à prendre en compte.

Bonne condition physique : Vous êtes bon marcheur, capable de marcher et/ou skier quelques heures (3-4 heures effectives max) à une allure modérée, 250/300 mètres par heure. Le dénivelé positif peut aller jusqu'à 1000 mètres, mais nous pourrons prendre le temps en privilégiant des périodes de repos.

Très bonne condition physique : Pratiquant régulier. Vous êtes très bon marcheur, capable de marcher et/ou skier de nombreuses heures (4-5 heures effectives max) à une allure plus soutenue, plus de 300 mètres par heure. Le dénivelé positif peut aller jusqu'à 1500 mètres.

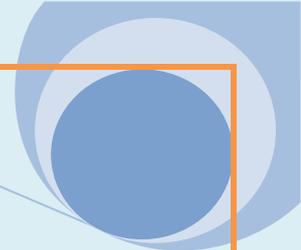
Excellente condition physique : Vous vous entraînez régulièrement de manière soutenue, vous êtes capable de marcher et/ou skier une journée entière, à une allure constante, plus de 400 mètres par heures. Le dénivelé peut dépasser les 1800 mètres, mais c'est surtout la durée de course qui implique une excellente condition physique.

Excellente condition physique + : Niveau réservé à ceux voulant skier des itinéraires de très hautes difficultés (4.3 et plus) ou réaliser des enchaînements de courses. Rythme TRES soutenu !

✓ Matériel personnel pour le ski de rando

*Comme disait Gaston Rébuffat, faites un sac **le plus léger possible**, avec le minimum, mais sans rien oublier ! (uniquement l'essentiel)*

- 1 sac à dos minimum 30 litres
- 1 sac ABS (facultatif mais recommandé)
- Une paire de ski de randonnée (fixations Diamir, Dynafit...)
- Une paire de peau de phoque adaptée à la forme de vos skis
- Couteaux de skis de randonnée
- Le trio de sécurité : ARVA (DVA : Détecteur de Victimes en Avalanches) – Pelle -Sonde
- Paire de lunettes catégorie 4
- Chaussures de ski



- Crème solaire
- Argent pour refuge et collations (chèques et espèces)
- Vivres de courses
- Casse-croûte pour le midi
- Bâtons télescopiques ou non
- Bouteille d'eau (attention en hiver l'eau peut gelée, avoir une bouteille isolante)

Habits :

- Pantalon technique adapté au ski de randonnée (voir magasins spécialisés)
- Sous-vêtements techniques (première peau)
- Pull-over/polaire chaud(e) (deuxième peau)
- Doudoune (troisième peau)
- Veste technique de montagne type Gore-Tex
- Chaussettes techniques montantes
- Gants chauds pour températures très froides (une autre paire plus fine en option)
- Cache-col et/ou cagoule
- Bonnet fin pour mettre sous le casque si vous avez un casque, sinon un bonnet chaud
- Prenez des affaires de rechange pour se changer après la course (chaussettes en particulier)

Matériel en plus si itinéraire glaciaire dans le cadre de la pratique du SKI-ALPINISME :

- Baudrier léger (je peux vous le fournir)
- Casque d'alpinisme
- Crampons réglés aux chaussures de ski (si possible léger de type Aluminium ou mixte, me contacter pour voir ensemble)

- Piolet droit (si possible léger en alu si course facile, léger en acier si course plus technique, piolet technique si course très difficile, me contacter) (je peux vous le fournir)

✓ Nombre de Participants

Selon l'engagement, les difficultés physiques et/ou techniques, la durée de la course, ce nombre peut varier. Vous trouverez les détails dans la fiche infos de la course. Prendre un guide tout seul, en engagement privé, est un moment privilégié que je vous conseille.