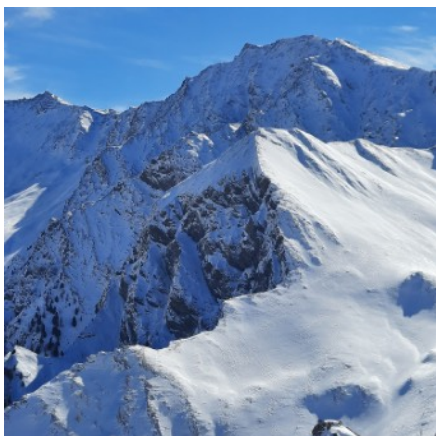


« Des premières expériences aux premières traces » Massif du Queyras . Du vendredi 27 au dimanche 29 janvier . Arrivée la veille le jeudi 26 Janvier



Un stage conçu pour évoluer techniquement en ski de randonnée:

- Des apports clefs sur le ski en toute neige en découvrant une façon d'être intuitif sur les skis .
- une approche pédagogique de la conversion en pente soutenue et des placements permettant d'optimiser son énergie en montée
- un temps consacré à la préparation d'une sortie et aux premiers éléments de Nivologie pratique
- Et bien sur l'exploration de ce massif sauvage du Queyras à travers 3 itinéraires variés permettant d'entrer dans une belle perception du haut Queyras .

Possibilité location skis , chaussures ,pack sécu à
tarif associatif : 25 euros/jour

Organisation et déroulement :

Programme:

J0 : arrivée pour la fin de journée à Molines où nous ferons connaissance et partagerons le repas . Récupération possible à Gap ou Guillestre en fin d'après midi

J1: Une première rando dont la thématique sera d'installer les principes de la progression en montée (ateliers pédagogique pour affiner ses conversions et son attitude sur les skis . nous profiterons également de cette sortie pour découvrir les clefs d'un ski en toute neige à la descente

J2 : Nous partons sur une rando que nous aurons choisi ensemble , en abordant la veille les principes de préparation d'une sortie . Un temps de mise en situation où chacun pourra , si il le souhaite conduire une section de la rando . une façon d'établir un rapport carte terrain fiable et d'identifier les points clefs .

J3 : Une journée de réalisation d'un bel itinéraire complet ,tout en posant les bases d'une nivologie pratique sur une base simple d'utilisation .

Hébergement : Nous serons hébergés à Molines en Queyras dans le gîte d'une amie . Nous serons en gestion libre et nous préparerons donc nos repas .

Hébergement / intendance :

Pour ce stage , nous serons en gestion libre dans un gîte . Nous nous préparerons donc les repas . Nous partagerons les frais inhérents aux courses nécessaires . Chacun prévoit ses piques niques.

Matériel nécessaire : un sac à dos 30 litres, Une gourde, lunette , gants ,bonnet. 1 pantalon ski , 1 polaire+ petite doudoune, Veste style gore tex , tee-shirt technique, 2 paires de chaussette , une tenue de change pour le gite , frontale , nécessaire ampoules si pieds fragiles. Nécessaire de toilette

Ski de rando / Chaussures de rando adapté (inserts)/ batons/ peaux, couteaux , DVA , Pelle , sonde ..

Ce matériel à louable à tout petit tarif à traces d'avenir



Pré requis :

- Niveau de ski alpin : à l'aise ne piste rouge + quelques expériences en toute neige
- Bonne condition physique (environ 100 à 1200 mètres de dénivelé en fin de séjour)
- Une belle motivation pour apprendre progresser et évoluer

Condition de participation et modalité d'inscription

Le coût du stage est de 360 euros + 20 euros d 'adhésion* à traces d'avenir , il comprends l'encadrement et les documents céda (carte , guide nivo) . Il reste à votre charge les partages des frais du gite 25 euros/ nuit) et de la nourriture (pot commun) ainsi que le forfait randonneur si nous profitons d'une remontée mécanique .

* Cette adhésion vous permet de bénéficier des tarifs de location à prix associatif, de conseil individualisé sur l'année sur des projets éventuels que vous souhaitez mené en montagne et une part de cette adhésion est reversé à une école d'aventure pour les adolescents sur des projets montagne .

fiche d'inscription en pièce jointe .