



## **STAGE « Premier pas en ski de randonnée »**

**Du Samedi 7 au dimanche 8 janvier 2023**

**Massif du Vercors Sud - Accueil au gîte arc en ciel au dessus de Die .**

Ce stage est conçu pour vous permettre de **commencer le ski de randonnée en construisant de bonnes bases techniques de progression** ( équilibre de progression à la montée mais aussi technique de ski en toute neige)

La progressivité et des temps d'apprentissage sous forme de petits ateliers sont mis en place pour que chacun développe des compétences d'évolution ( conversion ) et d'utilisation de l'outil D.v.a .

Nous skierons dans le massif du haut Diois et des plateaux Sud du Vercors au coeur d'une réserve naturelle .

### **Programme du stage :**

La veille ( vendredi ) : Accueil au gîte pour faire connaissance , partager un repas ainsi que pour l'attribution et le réglage du matériel

1er Jour : Nous prenons le temps de remonter sur les skis dans une petite station locale le matin pour renouer avec le plaisir de la glisse, en vous donnant quelques indications essentielles pour vivre un ski en toute neige facile ( se découvrir et s'inscrire comme pilote de ses skis ..) . L'après midi , nous mettons les peaux de phoques et nous réalisons notre premier parcours d'initiation dans l'entrée ouest de la réserve naturelle.

2 ème jour : rando à la journée sur les contreforts des hauts plateaux Sud en réalisant un parcours sur un sommet qui nous ouvre à une vue magnifique sur les alpes et le mont aiguille... Une journée où nous aborderons la conversion et le placement sur les skis pour évoluer en sécurité et sans fatigue en montée. Un temps d'exercice sur l'utilisation et la manipulation du DVA clôturera cette première expérience.

### **Pré requis et Matériel :**

Le niveau physique pour participer au stage est d'être en capacité de fournir un effort en montagne de l'ordre de 4/ 5 heures , de savoir évoluer sur piste rouge en station ....

Le matériel nécessaire: sac à dos de 25 /30 litres, veste gore tex, polaire, pantalon de ski de rando, gants bonnet lunette, gourde, bonne chaussette . Les skis, chaussures et le matériel de ski de rando et de sécurité ( DVA pelle sonde) peuvent vous être loués ,ici au gîte au tarif associatif de 25 euros / jour.