



STAGE « Premier pas en ski de randonnée »

Du Vendredi 5 au dimanche 7 janvier 2024

Massif du Vercors Sud - Accueil au gîte arc en ciel au pied du Vercors (Die gare sncf)

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 en ski et d'utilisation de l'outil D.v.a .

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



Programme du stage :

La veille (jeudi) pour ceux qui le peuvent (on peut venir vous chercher à la gare de Die en fin de journée : 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.

2ème 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.

3ème jour : le temps de mener à bien, une randonnée dans le haut Diois sur un sommet proposant des passages variées en crête et de belles pentes à skier. au cœur de la réserve naturelle. Fin du stage vers 16 heures

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 (la matinée de ski permettra à ceux qui ont un petit vécu d'apprendre et d'acquérir ds clefs essentielles pour se faire plaisir)

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 20 euros / jour . Le gîte est tout confort avec des repas à base de produits locaux . Draps fournis..