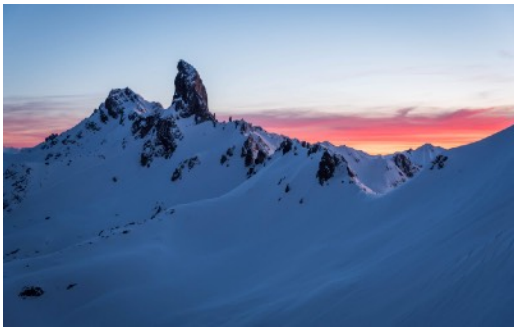




## **STAGE**

**Raid à skis en Beaufortain du vendredi 1er au dimanche  
3 mars 2024**



Ce stage est conçu pour entrer dans la grande expérience de **l'itinérance en ski de randonnée**

Passer d'un refuge à un autre tout en réalisant un parcours très esthétique et ayant du sens ( franchir des cols ,rentrer dans des vallées hors du monde puis admirer le plus haut sommet de l'Europe que l'on côtoie de si près ). L'occasion aussi de mener et conduire une rando en prenant le temps de l'analyse nivologique .

Les refuges fréquentés sont pour l'un ,gardé et pour l'autre non gardé . Nous serons donc en semi autonomie

**Des conseils individualisés vous aideront à avancer dans votre pratiques tout en partageant l'essentiel d'une vie de groupe.**

### **Programme du stage :**

**Accueil le jeudi soir au gîte Pollen à granier (73) où nous partageons un repas pour faire connaissance et faire un check matériel si nécessaire ( skis chaussures matos de sécu )**

#### 1er Jour :

Une première grande journée avec un départ matinal pour rejoindre le refuge de Pisset au pied de la Pierra Menta . Nous réalisons au passage le mont Rosset et skions ses pentes Nord . Après un temps de repos pour le pique nique , nous remettons les peaux pour rejoindre le refuge en réalisant Les 500 deniers mètres de dénivelé.

2 ème jour : C'est le jour de la grande traversée, nous passons en versant nord et ouest de la Pierra Menta et rejoignons le col du coin qui nous ouvre un magnifique accès au cornet de d'Arèches . Nous dormons au petit refuge de la Coire ou à son annexe L'après midi , nous en profitons pour faire le point sur les techniques de recherche Dva ainsi que pour ceux qui le souhaitent nous abordons la préparation sur carte de l'itinéraire du lendemain

3 ème jour : Réalisation du très beau crêt du Rey ,si les conditions le permettent et nous plongeons ensuite pour une grande descente vers la vallée des Lanches

Fin du stage et clôture vers 15 heures pour permettre à chacun de rentrer...

### **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 6 heures . les dénivelés sont compris entre 900 et 1500 mètres/jour . Le niveau technique ski nécessite d'être à l'aise sur piste rouge/noire en station et d'avoir envie d'entrée dans l'expérience d'une itinérance en ski (refuge gardé puis non gardé)

Le matériel nécessaire: sac à dos de 35 litres avec attaches ski , veste gore tex, polaire, pantalon de ski de rando, gants bonnet lunette, masque, gourde, bonnes chaussettes . un drap sac ou duvet léger, une gourde, une frontale, une tenue de rechange, une brosse a dent , si vous craignez les frottements prévoir des pansements pour ampoule Les skis, chaussures et le matériel de ski de rando et de sécurité ( DVA pelle sonde) peuvent vous être loués à Traces d'avenir au tarif associatif de 25 euros / jour.