

PROGRAMME

JOUR 1 : RENDEZ-VOUS - PRÉSENTATION - INSTALLATION

Rendez-vous à la gare de Briançon vers 10h. Préparation du matériel et présentation de la semaine.

Départ pour notre première rando de remise en trace...

HEURES DE SKI : de 5h à 6h

DÉNIVELÉ + : de 500 m à 800 m

DÉNIVELÉ - : de 500 m à 800 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

DU JOUR 2 AU JOUR 6 :

Chaque jour nous choisirons une randonnée à partir de notre lieu de villégiature ou des multiples sites alentour que l'on choisira en fonction des envies du groupe et des conditions du moment (cols, cimes, traversées, descentes remarquables...) et dans des endroits chaque jour différents. Le Versant du Soleil est généreux en possibilités alpinordiques.

Nous nous déplacerons en minibus pour rejoindre les lieux de nos évasions.

HEURES DE SKI : de 5h à 6h

DÉNIVELÉ + : de 500 m à 800 m

DÉNIVELÉ - : de 500 m à 800 m

TYPE D'HÉBERGEMENT : en gîte

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Rendez-vous à la gare de Briançon le jour 1 vers 10h.

DISPERSION

Dispersion le jour 6 à la gare de Briançon vers 17h.

NIVEAU

Dénivelés 500/800 m jour, être à l'aise en conversions amont et aval, maîtrise au minimum du chasse neige virage, plus avantageusement du du stemm et encore mieux du télémark, pour skieur débrouillé en toutes neiges tous terrains, bonne forme physique conseillée.

HEBERGEMENT

- 4 nuits en gîte et 1 nuit en refuge (pas d'eau chaude disponible pour cette saison 2024).

Situé sur la place du village de Villar d'Arène au coeur des Ecrins.
Vous serez accueillis dans ce gîte de caractère construit en 1773.

L'hébergement est en chambre de 3 à 6 places mixte.

Possibilité d'être logé en chambre de 2 avec supplément (indiqué dans la rubrique "Date et prix").

Toutes les chambres ont leur propre salle de bain privative avec vue sur la montagne.
L'hébergement vous propose l'accès au salon, la terrasse, le bar.

Une cuisine familiale riche en saveurs du terroir vous sera servi aux dîners.

TRANSFERTS INTERNES

En minibus

PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport des bagages, vos aurez uniquement à porter les affaires du jour.

GROUPE

De 5 à 8 participants.

ENCADREMENT

Par un moniteur de La Vie Sauvage.

MATERIEL FOURNI

- Skis de randonnée nordique (skis de fond, plus larges avec carres et écailles)
- Peaux de phoque
- Bâtons
- Chaussures de ski
- Matériel de sécurité et premiers soins collectif.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

Chaussettes de laine chaudes. Éviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax ou de laine.

Guêtres.

Chaussures de randonnée ou après ski.

Chaussures détente pour le soir (tennis).

Pantalon ou salopette de montagne ou de ski ou pantalon ou salopette spécifique au ski de fond avec un surpantalon imperméable respirant type Gore-tex.

Un collant thermique type Carline.

Tee-shirt ou sous-vêtements chauds et respirant. Évitez le coton, très long à sécher, préférez les matières synthétiques type nylon (polypropène).

Pull-over chaud ou fourrure polaire.

Veste style Gore-tex.

Vêtement coupe-vent.

Cape de pluie.

Bonnet chaud et cagoule en coton ou polaire.

Une paire de gants chauds et imperméables type Gore-tex.

Une paire de gants de rechange.

Tenue d'intérieur pour les étapes.

Maillot de bain.

Équipement :

Une protection solaire efficace (lunettes filtrantes et crème protectrice) à mettre impérativement dans le sac à dos.

Tampon « Ear » contre les ronflements.

Boules Quiès.

Nécessaire de toilette léger.

Du papier hygiénique et des mouchoirs.

Serviette de bain.

Un grand sac plastique pour protéger l'intérieur de votre sac en cas de pluie.

Gourde isotherme (1 litre minimum).

Lampe de poche.

Couteau pliant type Opinel, cuillère.

Appareil photo.

Couchage

Draps et couvertures fournis. Prévoir un drap sac pour la nuit en refuge.

Prévoir un drap sac pour la nuit en refuge.

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Vitamine C ou polyvitamine
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

LE PRIX COMPREND

- L'encadrement,
- Le prêt des skis,
- Les bâtons et matériel de sécurité,
- L'hébergement en pension complète ,
- Les frais d'organisation,
- Les taxes de séjour.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- **Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,**
- **Les assurances,**
- **Les boissons,**
- **Vos dépenses,**
- **Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.**