



# Fiche Technique

## Best-of des Alpes du Sud en ski de rando

*Les Alpes du Sud nous offre un très grand choix de massifs et sorties, alors pourquoi faire un choix parmi l'un d'eux ? Sur ce raid à ski insolite et exclusif, nous skierons sur les incontournables du Queyras, des Ecrins, de l'Ubaye pour maximum de paysages et de bonne glisse !*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Tête d'Oréac**

Accueil à 8h30 à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre. Vous devez arriver "en tenue" (habillement et sac-à-dos de la journée), prêts à partir directement pour une journée de ski.

Transfert en minibus à Guillestre pour récupérer le matériel de location puis monté à Puy-Saint-Vincent.

Pour cette première journée de ski, au départ de la station de Puy-Saint-Vincent, nous prendrons la direction des hameaux des Preys jusqu'au col de la Pousterle avant d'atteindre le plateau d'Oréac puis la tête d'Oréac à 2088 m.

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**TRANSFERT** : 1h10

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 2 : Col de Longet**

En partant du Pont de Lariane, nous longerons le torrent de l'Aigue Agnelle pour se diriger vers le vallon de Longet avant d'entâmer la montée jusqu'au Col de Longet à 2701m.

**DÉNIVELÉ +** : 680 m

**DÉNIVELÉ -** : 680 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**TRANSFERT** : 1h20

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 3 : L'Eypiol**

Au départ du Roux d'Abriès, nous suivrons la piste qui mène à Valpréveyre sur deux kilomètres. Ensuite, nous entrerons dans une belle et large forêt de mélèze qui nous conduira jusqu'à l'Eypiol à 2550 m.

**DÉNIVELÉ +** : 800 m

**DÉNIVELÉ -** : 800 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**TRANSFERT** : 1h30

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 4 : Tête du Vallonnet**

En partant de Fouillouse, nous prendrons la direction du Col sans Nom pour atteindre la tête du Vallonnet à 2737 m.

**DÉNIVELÉ +** : 850 m

**DÉNIVELÉ -** : 850 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**TRANSFERT** : 2h

**ASSISTANCE BAGAGES** : avec transport de bagages

### **Jour 5 : Tête du Crachet**

Au départ du col de Vars, nous commencerons à monter vers le large vallon du Crachet pour atteindre la Tête du Crachet à 2919 m.

Transfert sur la gare de Montdauphin-Guillestre en fin de randonnée.

**DÉNIVELÉ +** : 900 m

**DÉNIVELÉ -** : 900 m

**TRANSFERT** : 1h10

Le programme ci-dessous est un exemple de programme de stage de ski de randonnée dans les Alpes du Sud. Les conditions météorologiques, de neige ainsi que le niveau des participants peuvent amener le guide à modifier ce dernier ou à faire certains itinéraires dans un ordre différent. Nous vous demandons de respecter ses choix.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre le jour 1 à 8h30 en tenue. Le guide vous emenera récupérer le matériel que vous avez loué à Guillestre (voir rubrique "équipement à prévoir").

#### **Accès**

##### En train :

Gare SNCF de Montdauphin-Guillestre (05). Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz. En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence (en correspondance avec les TGV). Réservation sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

##### **En voiture :**

Gare SNCF de Montdauphin-Guillestre. Parking gratuit et non gardé mais sans risque.

### DISPERSION

Dispersion le dernier jour à la gare SNCF de Montdauphin-Guillestre pour 17h.

### NIVEAU

#### **Technique**

Pentes le plus souvent faciles et vastes. Notions de ski de randonnée nécessaires, niveau piste noire requis. Formation par le guide aux techniques de ski de rando.

#### **Physique**

Bonne condition physique : 4 à 6 heures de ski par jour.

Petites montées à pied possible.

Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500m et 1200m/jour.

### HEBERGEMENT

Vous serez logé en chambre d'hôtes ou gîte en chambre mixtes avec sanitaires et douches. Draps et serviettes fournis.

Option hébergement en chambre double : 60€ par personne,

Option hébergement en chambre individuelle : 100€ par personne.

#### **Repas :**

Les petit-déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement. Le midi, les repas seront pris sous forme de pique-nique.

### TRANSFERTS INTERNES

Transferts internes réalisés en minibus.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Sac léger, il n'y a que les affaires de la journée, le pique-nique, quelques encas plus le matériel de sécurité commun et individuel.

## **GROUPE**

De 4 à 8 participants.

## **ENCADREMENT**

Par une guide de Haute Montagne.

## **MATERIEL FOURNI**

Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde).

## **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

### **Matériel technique**

Skis de randonnée munis de fixations de randonnée, peaux de phoque + couteaux, bâtons, chaussures de ski. Le tout en excellent état.

Nous vous conseillons les skis de randonnée de type freerando pour profiter un maximum des descentes en toute neige et dans la poudreuse.

Le guide pourra juger votre matériel comme inadapté et vous demander d'en louer pour partir sur le circuit.

### **Location de matériel**

Vous devez effectuer vous même la réservation sur le site Internet de notre partenaire à Guillestre <https://sport-altitude.fr> ou par téléphone au 04 92 53 09 78. Vous ferez un arrêt à la location avec le guide au début de votre séjour pour récupérer le matériel et à la fin du séjour pour rendre le matériel.

Location du pack ski, chaussures, peaux : environ 180€ pour 5 jours.

### **Pour la tête**

Bonnet chaud /Cache-col ou Buff

Masque de ski et lunettes de soleil avec verres indice de protection UV4/

Casque de ski (recommandé)

Conseil pour lunettes et masques : les verres photochromiques s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière. Très pratique.

### **Pour le corps**

Sous-vêtements techniques : haut manches longues et collant pour apport de chaleur sous le pantalon

Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos

Gants légers (polaire ou soft shell) /Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex /Sous-gants en soie

Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex

Maillot de bain, il prend si peu de place dans les bagages que ce serait dommage de ne pas l'avoir en cas de besoin !

### **Pour les pieds**

Chaussettes de ski

Conseil : La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne, ainsi elle conserve moins les odeurs que les matières synthétiques. Pensez-y si vous devez vous rééquiper.

Pantoufles recommandées pour le soir (chausson disponibles au refuge)

L'équipement vestimentaire a beaucoup d'importance dans la réussite de votre séjour.

### **Trousse de toilette & kit de premiers soins**

Trousse de toilette avec nécessaire personnel

Kit de secours basique.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent).

### **Bagages**

Gourde 1L,

thermos ou Camelback,

couteau de poche,

crème solaire indice 50.

Sac de voyage résistant type Duffle de 90L, à laisser au gîte. Evitez les valises rigides. Un petit sacs de 15l vous sera prêté pour un portage au refuge.

## **LE PRIX COMPREND**

- L'organisation,
- la demi pension en gîte 4 nuits,
- les 5 pique-niques du midi,
- l'encadrement par un guide de haute montagne pour 5 jours,
- tous ses frais,
- une révision de l'utilisation du matériel de sécurité,
- le transport entre les différents sites,
- le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde) si les personnes ne sont pas équipées.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- Les transports aller/retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- toutes les boissons y compris celles des repas,
- la location éventuelle de matériel,
- les frais à caractère personnel,
- vos assurances personnelles et tout ce qui n'est pas prévu sous la rubrique « le prix comprend ».