



# Fiche Technique

## Initiation au ski de rando dans le Dévoluy

*Le Dévoluy, cette belle vallée perchée en altitude où s'alignent régulièrement une succession de vallons qui semblent faits pour les skieurs en montagne.*

*Ancien plateau calcaire, ce massif offre un paysage atypique, riche en contrastes entre des falaises imposantes, des combes profondes et des plateaux d'altitude étonnants.*

*Lors de ce séjour, nous aurons la possibilité de faire des sorties très facile avec de très beaux sommets à la clé !*

## **PROGRAMME**

### **Jour 1 : Accueil et ski sur le domaine skiable du Dévoluy**

Accueil à la gare SNCF de Veynes à 8h et transfert dans le Dévoluy.

Cette première journée nous permettra de (re)découvrir l'activité et de s'échauffer en douceur. Au départ de la Joue du Loup, nous utiliserons les remontées mécaniques de la station pour nous rendre sur les hauteurs du Dévoluy et sillonner les pistes et combes vierges. Courtes montées et descentes et apprentissage de l'utilisation de l'Arva.

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**TRANSFERT** : 40 minutes

### **Jour 2 : Le Chauvet**

Au départ du col du Festre, nous prendrons la direction du col de Darne avant d'atteindre le sommet du Chauvet (2062 m).

**DÉNIVELÉ +** : 620 m

**DÉNIVELÉ -** : 620 m

**TYPE D'HÉBERGEMENT** : en gîte

**TRANSFERT** : 10 minutes

### **Jour 3 : Crête d'Ane**

De l'Enclus, nous commencerons une belle montée en forêt jusqu'à la cabane du vallon d'Ane avant de remonter jusqu'au col (2019 m).

**DÉNIVELÉ +** : 620 m

**DÉNIVELÉ -** : 620 m

**TRANSFERT** : 1h

Le programme ci-dessous est un exemple de programme de stage de ski de randonnée dans le Dévoluy. 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 Veynes à 9h.

Accès

#### En train :

- Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz
- En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence.

#### En voiture :

- de Marseille, autoroute A51 jusqu'à Sisteron. Puis direction Grenoble par la D4075 et enfin la D994 (180 km)
- de Grenoble, par le col de Lus La-Croix-Haute (100 km)
- de Valence par le col de Cabre (133 km)
- d'Orange direction Nyons (121 km)

### DISPERSION

Dispersion à la gare de Veynes vers 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 5 heures de ski par jour.

Dénivelés positifs pouvant être compris entre 400m et 800m de dénivelée par jour.

### HEBERGEMENT

L'hébergement se fera dans un petit gîte restauré avec goût et authenticité. Chambres à partager de 6 places avec draps et serviettes fournis. WC et salle de bain privatif.

Hébergement en chambre double (selon disponibilités).

Repas :

Une cuisine faite avec cœur et conscience. Les produits sont frais, de qualité et de saison.

Nous consommons local, raisonné ou bio, et aimons vous proposer des petits plats mijotés, les recettes de nos grand-mères et celles que nous rapportons de nos voyages.

## **TRANSFERTS INTERNES**

Les transferts sur les différents départs de randonnée se feront en minibus, conduit par votre guide.

## **PORTAGE DES BAGAGES**

Uniquement vos affaires de la journée.

## **GROUPE**

De 4 à 8 participants.

## **ENCADREMENT**

Par un 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 la Joue du Loup <https://www.lajoueduloup-intersport.com/> ou par téléphone au 04 92 58 84 98. 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 100€ pour 3 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'hébergement en pension complète pendant la durée du circuit,
- Les transferts prévus au programme,
- Le matériel collectif spécifique au circuit,
- Le prêt d'un ensemble sécurité (DVA, pelle et sonde),
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.

## **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- les frais à caractère personnel : boissons..,
- la location du matériel,
- Les remontées mécaniques prévues au programme
- les assurances responsabilité civile, assistance et annulation,
- l'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».