



INITIATION SKI DE RANDONNEE A NEVACHE

Le temps d'un weekend rallongé, le temps d'une pause sportive et contemplative en altitude, vous irez profiter du cadre magique du vallon suspendu de Buffère.

Ce séjour s'adresse à ceux qui souhaitent découvrir le ski de randonnée, ou profiter d'un groupe sans souci de la performance. Un séjour pour ceux qui aiment le ski et la montagne l'hiver et qui ont envie de goûter à une pratique de ski loin des stations.

Le ski de rando, c'est le ski nature, un effort de montée dans un cadre préservé, récompensé par un environnement paisible de toute beauté et le plaisir d'une descente hors-piste. Vous verrez les bases techniques de l'activité avec votre guide ou moniteur et vous profiterez de l'accueil de Nadette et Claude au refuge de Buffère. Un petit hameau de montagne comme un petit coin de paradis. Vous aurez sans doute du mal à redescendre.

PROGRAMME

Jour 1 : Refuge et col de Buffère (2427m)

Rendez-vous le matin à Névache.

Depuis Ville-Haute (1600m), nous empruntons la piste enneigée de la haute vallée de la Clarée pour rejoindre le pont de Ratély. Dans la forêt nous suivons l'accès au refuge damé par les gardiens. Une montée raide, mais courte, nous amène à l'entrée du vallon de Buffère où nous découvrons le refuge du même nom.

Rencontre avec Aude et Guillaume qui nous accueillent pour 2 nuits. Nous allégeons les sacs pour poursuivre vers le col de Buffère (2427m) au fond du vallon, d'où la vue s'ouvre sur la vallée de la Guisane et le massif des Ecrins. Un vallon doux pour une première journée facile et acquérir les bases de l'activité.

Jour 2 : Crête de l'Echaillon (2576m)

Depuis le refuge, nous allons sur la crête de l'Echaillon (2576m) à la recherche de la meilleure pente. Possibilité de faire un tour dans le vallon voisin de Cristol. Des itinéraires ludiques sur un relief doux.

Jour 3 : Crête de Baude (2571m)

De l'autre côté du vallon se niche un autre itinéraire parfait pour l'initiation au ski de randonnée : la crête de Baude et sa pente Sud. En fin d'après-midi, nous récupérons nos affaires au refuge pour redescendre dans la vallée.

TRÈS IMPORTANT : L'encadrement se réserve le droit de modifier le programme quelle qu'en soit la cause (conditions météorologiques, nivologie, niveau technique des participants, disponibilité au refuge...) dans le souci d'un meilleur déroulement de votre séjour.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Le jour 1 à Névache le matin à 9h00 (adresse communiquée lors de la convocation).

DISPERSION

Le jour 3 à Névache, dans l'après-midi, de retour de la randonnée.

EXTENSION (nous consulter)

Arrivée : Possibilité d'arriver la veille avec un supplément pour la demi-pension à partir de 69€ (selon la saison et selon le forfait choisi) et de 19€ pour le repas de midi.

Les chambres seront disponibles vers 17 heures la veille et vers 14h le 1er jour, mais vous pourrez entreposer vos bagages et attendre dans l'hôtel.

Départ : Vous pouvez également rester une nuit supplémentaire à la fin de votre séjour avec un supplément pour la demi-pension à partir de 69€ (selon la saison et selon le forfait choisi).

NIVEAU

Séjour de ski de randonnée d'initiation à cette activité :

Niveau physique : il faut être capable de gravir un dénivelé de 800/900 mètres (3 à 5 heures d'effort selon la neige), et d'être encore en forme pour la descente ! Bien entendu, le guide donnera un rythme et fera une trace qui permettent à tous de faire les randonnées en y prenant plaisir.

Niveau technique : vous savez skier en hors-piste (c'est un séjour d'initiation au ski de randonnée, mais pas d'initiation au ski alpin).

HÉBERGEMENT

Au refuge de Buffère à 2076 mètres d'altitude. Ancien chalet d'alpage réhabilité par les gardiens, 30 places en chambres confortables avec des lits équipés de couettes, 3 salles de bain avec douches chaudes, 3 WC et une toilette sèche à l'extérieur, un salon avec jeux et bibliothèque.

La cuisine est saine et raffinée, l'équipe lui apporte un soin tout particulier, et utilise majoritairement des produits d'origine biologique et/ou locale.

HEBERGEMENT

contenuhebergement

ENCADREMENT

Par un guide de haute-montagne, ou un moniteur de ski alpin. Pour un groupe de 4 à 8 participants.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Essayez de partir le plus légèrement chargé possible, on a toujours tendance à prendre trop de choses, dont beaucoup s'avèrent inutiles. Au refuge de Buffère, il ne fait pas froid, vous pouvez vous doucher, les chaussons sont fournis et il y a même une bibliothèque bien fournie !

- Carte d'identité non périmée
- Un sac à dos suffisamment grand pour la journée (qui peut contenir le repas de midi, votre eau et vos vêtements chauds, éventuellement l'appareil photo) et qui permettra de monter toutes vos affaires le premier jour, donc d'un volume minimum de 40 litres.
- Une tenue de ski de randonnée adaptée (1 veste et 1 pantalon techniques et imperméables).
- Des t-shirts et des collants respirants.
- Des couches de vêtements pour avoir chaud : une veste polaire ou une doudoune, et une micro-polaire.
- 2 paires de chaussettes de ski !
- Un bonnet très chaud
- Vêtements de rechange
- Une petite serviette de toilette
- Pharmacie personnelle, collyre
- Un grand sac " poubelle " pour protéger vos affaires dans le sac à dos
- Une boîte hermétique (type Tupperware) pour la salade des pique-niques et une gourde
- Et pourquoi pas une spécialité de votre région à partager avec vos compagnons de séjour ?

Obligatoire :

- 2 paires de gants chauds
- Lunettes de soleil très protectrices
- 1 rouleau d'Elastoplaste 8 cm (Sert à tout : ampoules, traumatisme, etc....)
- Ecran total et crèmes pour les lèvres et le visage
- Un drap de sac pour le refuge

Conseillé :

- La « double-peau » pour soigner les ampoules (qui se trouve en pharmacie)
- Lunettes de vue de rechange en cas de casse
- Des bouchons d'oreilles

- Gourde si possible isotherme, couteau, couverts

Votre MATÉRIEL DE SKI si vous en possédez, sinon nous pouvons organiser la location :

- Skis et chaussures de randonnée
- Bâtons télescopiques ou de ski
- DVA, pelle , sonde
- Peaux autocollantes

N'oubliez pas de nous prévenir pour réserver ce matériel en précisant votre taille et votre pointure la plus courante. Ne rajoutez pas une pointure à cause des chaussettes. Nous le faisons nous-mêmes.

Le matériel collectif (boussole, altimètres, cartes, pharmacie, cordes...) est prévu par l'encadrement.

LE PRIX COMPREND

- La pension complète du pique-nique du jour 1 au déjeuner du jour 3
- L'encadrement par un guide de haute-montagne ou un moniteur de ski alpin
- Les transferts au départ et au retour de la randonnée.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- Les transports aller et retour jusqu'à Névache
- La location du matériel (comptez environ 100€ pour 3 jours)
- Les assurances annulations, assistance, rapatriement et interruption de séjour (facultatives)
- La carte passeport montagne facultative
- Les boissons et les dépenses personnelles