



RAQUETTES / SKI DE RANDONNÉE INITIATION DANS LE QUEYRAS

Du dimanche 31 mars
au samedi 6 avril 2019
à Saint-Véran (05)

- > 6 jours d'activité
- > Circuits en étoile
- > 5 nuits en chalet
- > 1 nuit en refuge

à partir de

450€*



Faites une pause et rejoignez-nous le temps d'une semaine dans le Queyras ! Au programme : initiation au **ski de randonnée**, à la **raquette à neige**, **découverte de matériel** et du détecteur de victime d'avalanches. Venez découvrir les **grands espaces sauvages** de ce parc naturel régional !

Programme du séjour**

- **J-1 - Lundi :**
Raquettes ou ski de randonnée
Cascade de glace (facultatif)
- **J-2 - Mardi :**
Ski de randonnée
Cascade de glace (facultatif)
- **J-3 - Mercredi :**
Intervention des secouristes en ski de randonnée
- **J-4 - Jeudi :**
Ski de randonnée
- **J5 et J6 - Vendredi et samedi :**
Raquettes ou ski de randonnée avec nuit en refuge

Chaque jour un atelier :

- Technique
- Sécurité
- Connaissance du manteau neigeux
- Entretien du matériel
- ...

* Prix hors location des skis de randonnée

** Programme indicatif pouvant être adapté en fonction des conditions météorologiques, du niveau du groupe et de son état de fatigue afin d'assurer sécurité et plaisir pour tous.

RAQUETTES / SKI DE RANDONNÉE INITIATION DANS LE QUEYRAS



Suivant notre contrat de vente, un acompte de 30 % est demandé pour valider votre réservation et le solde doit être réglé un mois avant votre arrivée.

Accueil

Accueil le dimanche 31 mars entre 17h30 et 19h30 directement au chalet "L'estoilies" Le Raux, 05350 Saint-Véran.
<https://goo.gl/maps/fDYExiy8MVu>.

Cocktail de bienvenue et repas partagé (chacun apporte ce qu'il souhaite) à 20h.

Hébergement

Hébergement en formule gîte. Possibilité de chambre double suivant les disponibilités et avec un supplément (25€ par personne).

La nuit du jour 5 est prévue en refuge. Celle-ci peut être annulée si les conditions météorologiques ne permettent pas d'y accéder. Dans ce cas, le séjour s'arrêtera le vendredi à 17h.

Restauration

Le dîner et le petit déjeuner sont pris à l'hébergement (cuisine copieuse et traditionnelle). Pensez à nous faire part de vos régimes spécifiques.

Les pique-niques de midi sont préparés par nos soins. Nous fournissons également un «sac de vivres de course» au début du séjour.

Le prix

Le prix comprend :

- L'hébergement en pension complète
- La nuit en refuge du vendredi soir
- L'encadrement
- Les transferts en minibus pour les circuits le nécessitant
- Les raquettes à neige et matériel de sécurité

Le prix ne comprend pas :

- La location du matériel de ski (supplément : 150€)
- Les assurances individuelles accidents
- L'adhésion annuelle à l'association (5€)
- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les boissons, vins à table et dépenses personnelles
- Tout ce qui n'est pas dans «Le prix comprend»

Formalités

Durant votre séjour, vous devez être en possession de votre carte d'identité ou passeport en cours de validité, de votre carte vitale et de vos assurances :: Responsabilité Civile, Individuelle Accident et Assistance Secours. Ces deux dernières assurances peuvent vous être proposées par votre association Full Outdoor, n'hésitez pas à nous contacter avant le départ.

Matériel fourni

- Matériel de sécurité (pelle, sonde et DVA)
- Raquettes à neige

Avec supplément (150€) :

- Skis de randonnée
- "peaux de phoques" adaptées aux ski de randonnée
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure
- Bâtons de ski avec des rondelles larges
- Chaussures de ski de randonnée

Equipement individuel à prévoir

La règle d'or en montagne l'hiver est celle des 4 couches :

- 1 sous-vêtement manches longues chaud et respirant
- 1 micro polaire pas trop chaude et séchant rapidement
- 1 veste en fourrure polaire bien chaude
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirant bien

Ces 4 vêtements doivent toujours se trouver sur vous ou dans votre sac à dos, ils permettent une facile et rapide adaptation aux brusques changements de temps.

Pour la journée :

- 1 sac à dos (30 à 40 litres) pour les affaires de la journée équipé de sangles pour porter le matériel.
- 1 pantalon chaud, ample et imperméable
- 1 veste chaude et imperméable
- ou 1 coupe-vent type Goretex + 1 veste polaire.
- des sous-vêtements (collants, maillots) chauds
- 1 bonnet chaud protégeant bien les oreilles
- 2 paires de gants/moufles chauds et imperméables
- 1 paire de chaussures pour la pratique de la raquette
- 1 paire de guêtres
- 1 gourde isotherme (1,5 litre minimum)
- 1 paire de lunettes de soleil très protectrices
- 1 tube de crème solaire et 1 stick à lèvres
- 1 pochette étanche pour transporter vos documents
- 1 Popote avec couverts et gobelets

Pour la soirée :

- Chaussettes chaudes et chaussures intérieures
- 1 sac à viande (pour la nuit en refuge)
- 1 lampe frontale
- Vêtements de rechange
- Affaires de toilette, draps ou sac de couchage
- 1 pharmacie avec vos traitements personnels.