

# SKI NORDIQUE

SAISON 2014 - 2015

## 15-F24 - La haute route des Escartons à ski de randonnée nordique 2 - 7 mars 2015

**Animateur :** Michel Diamantis (06 63 76 54 10)

**Niveau technique :** S2 de SRN (cf. en fin de cette fiche technique)

**Prérequis :**

- 1) Bonne coordination en pas alternatif sans recherche de vitesse
- 2) Arrêt et virage chasse neige ou stem efficaces en pente moyenne
- 3) Distance praticable : 20 à 26 kms (suivant relief) allure 4 à 6 km/h.

Avec les bases de la technique du ski nordique bien maîtrisées, cette randonnée de six jours avec portage des affaires personnelles permet une magnifique traversée sud-nord du Queyras.

**VOYAGE : Aller :** Gare d'Austerlitz intercités de nuit 5793 pour Mont-Dauphin - Guillestre, Départ **21h22 le 01 mars** (train-couchettes), L'animateur sera dans le train.

Arrivée à **Mont-Dauphin - Guillestre à 07h50 le 02 mars.**

Ou rendez-vous sur place en **gare de Mont-Dauphin - Guillestre.**

**Retour :** Gare de Mont-Dauphin - Guillestre TER 17368 à **15h10 le 07 mars**  
Changement à Valence Ville pour le TGV 6198 de 18h49 (10min pour changer)

Arrivée à **Paris gare de Lyon à 21h19**

### **PROGRAMME**

#### **Lundi 02 mars**

- Transfert à Saint-Véran en taxi et location du matériel de ski nordique. Dépose des bagages
- Boucle au départ de Saint-Véran : le refuge de la Blanche, 16km avec D+ 570m et D- 570m
- Nuitée au gîte « les gabelous » (04 92 45 81 39)

#### **Mardi 03 mars**

- Saint Véran – Aiguille – Abries 20km avec D+ 430m et D- 900m
- Transfert d'Abries à la Chalp où l'on retrouve nos sacs.
- Nuitée à la Chalp au gîte « la Teppio » (04 92 46 73 90)

### **Mercredi 04 mars**

- Montée au col de l'Izoard et descente sur le Laus 17km avec D+ 770m et D-700m
- *Cette partie ne se fera que si les conditions nivologiques le permettent*
- Nuitée à le Laus à l'auberge « l'Arpelin » (04 92 21 17 48)

### **Jeudi 05 mars**

- Montée au col de Bousson puis passage en Italie refugio Mautino – domaine skiable de Clavière – Montgenèvre – La Vachette. 22 km D+ 800m et D- 670m.
- *Cette partie ne se fera que si les **conditions nivologiques et météorologiques** le permettent*
- Nuitée à la Vachette au gîte « le Durenceau » (06 59 14 10 05)

### **Vendredi 06 mars**

- La Vachette - Névache où nous poserons les sacs. 23 km avec D+ 520m et D- 775m
- Nuitée à Névache au gîte « la découverte » (04 92 21 18 25).

### **Samedi 07 mars**

- En matinée boucle dans la Haute Vallée de la Clarée, vers Laval (18km)
- Transfert vers Mont-Dauphin et restitution du matériel

***Nota: Ces renseignements sont donnés à titre indicatif ; l'organisateur est susceptible de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions nivo-météorologiques rencontrées sur le terrain.***

**Pensez à apporter pique-niques et vivres de course.** Il est possible d'acheter des repas froids dans certains hébergements à condition de prévenir à l'avance. Je contacterai les participants à ce sujet

### **EQUIPEMENT**

Skis et chaussures spécifiques seront loués sur place (aux environs de 150 € la semaine, d'après le site du loueur). Dès votre inscription, communiquez-moi **vos poids et votre pointure** (chaussure de ville) afin que je puisse les fournir au loueur.

Sac à dos avec dedans :

- Lunettes de soleil, masque, gants polaires, gants de rechange, bonnet, vêtements chauds (polaire, doudoune manches longues)
- Protection contre neige (et pluie) : veste Goretex, pantalon déperlant
- Frontale, petite pharmacie individuelle et gourde ou thermos
- Affaires de toilette et drap-sac pour la nuit et quelques vêtements de rechanges en nombre très limité.

Ne prenez que ce strict nécessaire, le poids est l'ennemi du skieur !

**Impératif** : un pack de sécurité **DVA + pelle + sonde**. Le tout peut-être loué à Paris à « la Haute Route » 33 Bd Henri IV, 75004 Paris, tel : 01 42 72 38 43

### **PARTICIPATION AUX FRAIS : 340 €**

Comprenant : les hébergements, les frais du club et deux transferts.

Ne comprenant pas : les frais de transport, la location du matériel de ski, d'éventuels transferts supplémentaires, l'accès payant à certaines portions de pistes tracées, voire à une remontée mécanique.

### **Cartes**

3536OTR - 3537ET - 3637OTR

### **INSCRIPTION**

En ligne depuis l'Espace Membre ou en passant au Club pendant les heures d'ouverture

**Attention** : prendre contact avec l'organisateur pour accord préalable.

### **INFORMATIONS EN CAS D'ANNULATION**

De mauvaises conditions de neige peuvent nous conduire à modifier une sortie. Il vous sera alors proposé de transférer l'inscription sur une autre sortie dans la limite des places disponibles, ou le remboursement de votre inscription. Toutefois, si les arrhes versées pour la réservation d'un hébergement ne peuvent être totalement récupérées, le CAF IdF se réserve la possibilité d'en retenir une quote-part.

### **Cotation des niveaux en ski de randonnée nordique**

**S1** : large route forestière peu inclinée où la vitesse est facile à maîtriser ou pente large et très peu pentue (piste verte en ski alpin). Cela correspond à ce que l'on rencontre généralement sur une piste de ski de fond mais en toute neige. La maîtrise du chasse-neige est suffisante techniquement. Le terrain est plat et régulier ce qui rend l'équilibre avant arrière plus facile à conserver.

**S2** : pentes larges et lisses autour de 20 degrés d'inclinaison où la maîtrise du chasse-neige ou stem, ainsi que des dérapages est suffisante. Limite haute des pentes considérées comme nordiques.

**S3** : pente comprise entre 20 et 30 degrés, plus mouvementée ou avec de nombreux mouvements de terrain. Le skieur doit être capable de tourner court, dans des espaces restreints (forêt), de s'arrêter instantanément, de garder son équilibre malgré les bosses et secousses (chemin étroit où un skieur moins débrouillé devra descendre à pied pour assurer sa sécurité). La maîtrise du stem, du virage parallèle ou un bon niveau de télémark sont nécessaires. On est dans le domaine de la randonnée alpi-nordique.