

Perfectionnement ski hors pistes dans les 3 vallées

Samedi 20 mars 2027 au samedi 27 mars 2027, soit 8 jours

Encadrant : Françoise Clerc 

Niveau : Ski de randonnée alpinisme. AD 2S. 1300m max/jour. En étoile.

Voir descriptif

Programme prévisionnel

8 jours complets de ski hors-pistes avec parfois utilisation des peaux pour dénicher un hors piste sympa (dont 1 jour de ski de rando 100%) sur le domaine des 3 vallées pour de bons skieurs en forme, désireux de pratiquer en sécurité, découvrir de magnifiques hors-pistes variés, et de se perfectionner.

Le matin jusqu'en début d'après-midi : hors-pistes, même par mauvais temps, on a de belles possibilités dans les forêts (si nivologie ok). Parfois émaillé d'exercices pour progresser.

Puis en deuxième partie d'après-midi nous perfectionnerons notre technique dans des champs de bosses adaptés. Progrès garantis ! :-)

Le dernier samedi si les conditions le permettent nous monterons à l'Aiguille de Péclet en ski de rando et descendrons par le glacier du même nom sur la station. Du coup on ne prendrait pas le forfait pour ce jour là. 1300d+, 3.3 E2 AD S4

Niveau général de la sortie : Hors-piste sensation : réservé aux bons skieurs, passant partout en hors-pistes, qui souhaitent améliorer leur technique et être plus à l'aise pour les sorties de ski de rando. Bon niveau physique pour tenir 7h de ski engageant par jour pendant 8 jours d'affilée.

Constitution d'un groupe de 6 personnes (5 participants d'un niveau homogène correspondant au descriptif) et une encadrante (10 ans d'encadrement en ski hors pistes et 14 ans en ski de rando/alpinisme)

Programme :

- Attention départ le vendredi 19 en milieu d'après-midi depuis Paris en co-voiturage.
- Ski du samedi 20 au samedi 27 mars compris soit 8 jours
- de Caron (3200m) à Orelle (800m), du Lac du Lou (Val thorens) à Chamrossa (Courchevel), en passant par les petits sauts de Super Mario à Méribel, les courbes majestueuses entre les arbres vers Brides les Bains, ou les frissons du glacier de Péclet : tous les recoins hors-pistes des 3 vallées seront notre terrain de jeu. Chaque jour sera l'occasion d'une belle virée sauvage différente.
- 1/2 journée de cours de piquets et carving avec un moniteur ESF en milieu de semaine afin de compléter votre technique de manière ludique et pro.

Transport

- Rendez-vous en début d'après-midi vendredi 19 mars depuis Paris – co-voiturage. Nuit à Chambéry.
- Retour le samedi 28 après le ski pour une arrivée vers minuit à Paris.

Hébergement

Appartement agréable et bien placé à Val Tho, 80m². Belle vue, grande terrasse, cheminée, 4 chambres pour 1 ou 2 personnes. Réservation confirmée.

Equipement

- pelle/sonde/arva + skis tout terrain qui vous vont bien.

Si possible on réalisera le beau hors-pistes du glacier de Gebroulaz un jour de la semaine, et on gravira l'Aiguille de Péclet le dernier jour en ski de rando. Du coup disposer de skis à fix de rando et sur lesquels on peut mettre des peaux est indispensable pour ces 2 sorties + harnais, 1 broche, 1 longe, 1 kit de mouflage, des crampons testés sur les chaussures et 1 piolet.

Tarif : prévoir environ 1100€

- logement (les tarifs ont très fortement augmenté depuis 3 ans à Val Tho) + forfait (3 vallées) 7 jours = environ 850€.

- Il faut ajouter le co-voiturage depuis Paris, la nourriture (en autogestion dans notre appartement), la 1/2 journée de cours de piquets ESF, la nuit au F1 de Chambéry le vendredi 19 = environ 250€

		Montée	Descente
Samedi 20 au vendredi 26	ski hors pistes dans le domaine des 3 vallées	peu	beaucoup
Samedi 27	ski de rando : Peclet depuis Val Tho si les conditions le permettent	+1300	-1300

Ces renseignements sont donnés à titre indicatif, la sortie peut être détournée vers un autre massif. Les encadrants sont susceptibles de modifier le programme, voire d'interrompre la sortie selon les conditions rencontrées sur le terrain, d'obstacles imprévus, de cohésion du groupe et pour d'autres raisons de sécurité. Les participants devront avoir le niveau demandé.

En cas de conditions nivologiques difficiles ou d'absence de neige, nous pourrions être amenés à vous proposer des parcours protégés en station, du ski de piste et/ou de la randonnée pédestre.

Topo : Hors pistes 3 vallées Vamos + connaissances de l'encadrante

Cartes : lphigenie

Numéros d'urgence : 112

Equipelement obligatoire

voir descriptif

Logistique

Transport : Co voiturage depuis Paris. Voir descriptif

Hébergement : Voir descriptif : super appart bien placé à Val Tho. Chambres de 1 ou 2 personnes, grand salon, terrasse.

Pique-niques et vivres de course : Autogestion du groupe pour tous les repas. Sera organisé en amont.

Inscription

Montant à verser à l'inscription : 400 €

Conditions d'inscriptions et d'annulation : <https://www.clubalpin-idf.com/conditions-inscription>

- **Sortie avec accord de l'encadrant** : Cette sortie étant avec accord de l'encadrant vous devrez avoir reçu celui-ci pour finaliser la demande d'inscription.
- **Documents administratifs à emporter** : Carte identité/passeport et carte CAF.

Une réunion de préparation dans un restau sur Paris sera organisée en amont de la semaine.

Informations complémentaires

Voir descriptif

Assurance annulation

Si vous vous inscrivez dans la sortie à plus d'un mois du départ, vous pouvez souscrire une assurance annulation, voir le détail dans le processus d'inscription et demandez le dépliant au Club.

En cas d'accident grave

Si un accident grave advient lors de la sortie, il est indispensable d'avertir au plus vite les dirigeants du Club.

Leurs contacts sont disponibles au lien suivant : <https://www.clubalpin-idf.com/contacts-urgence>.

Recommandations générales aux participants

- Pratiquez un entraînement à la mesure de vos ambitions.
- Vérifiez régulièrement vos capacités techniques.
- Participez dans ce sens à des formations progressives.
- Ayez un équipement adapté et en bon état.
- Respectez les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Soyez curieux et attentif à l'environnement.

Recommandations spécifiques au ski de randonnée

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'encadrant de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque (de préférence un casque normé ski alpinisme CE EN 12 492) qui s'avère indispensable dans certaines courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées et aussi à la descente !
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à remettre un crampon mal attaché s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de vous arrêter n'importe où.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace.
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et aidez-vous en cas de besoin.

Principe des sorties ski de randonnée

Le ski de randonnée est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes... Le ski de randonnée exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmener des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des skieurs autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique. La réussite d'une course de ski résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel

d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoules...

- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants.

Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.