



SKI/SNOWBOARD **RANDO et **FREERIDE** EN ETOILE :** (ECRINS-QUEYRAS-GUILLESTROIS) SEMAINE

A partir de Risoul 1850, au carrefour des écrins, du Queyras, et de l'Embrunais, nous vous proposons de rayonner afin de vous faire découvrir la région, au travers des activités Ski/Snowboard de randonnée et Freeride : un « Mix » entre la satisfaction dans l'ascension, et le plaisir de la pure « Glisse ».

Les itinéraires permettent la cohabitation entre skieurs (peaux de phoque) et snowboarders (split board). Grâce à nos Splitboards, profitez de rider entre amis quel que soit le support ! Montagne, relationnel, et pédagogie sont les valeurs de notre métier. Dans une ambiance très agréable, vous serez acteur de vos progrès techniques.

Nous vous ferons profiter par la même occasion de notre savoir faire et de nos connaissances sur la sécurité en matière de neige et avalanche.

Détente, Divertissement, et Développement assurés !

INFORMATIONS TECHNIQUES :

- Durée : **6 jours** de Randonnée (Ski / Snowboard) et Freeride – **7 nuits**
- Activité : **Rando** Ski (peaux de phoque) / Snowboard (Splitboard) + **Freeride**
- Environnement : **montagne – haute montagne** (évolution entre 900m et 3600m)
- Type de voyage : rayonnement **en étoile**, à partir de Risoul
- Nombre de pers : **4 à 8** pers / groupes

NIVEAU :

Niveau technique minimum requis : Etre à l'aise sur pistes rouges et noires en ski ou snowboard. Avoir déjà eu une petite expérience Hors piste.

Niveau de Condition physique requis : Etre capable de rider 4 à 6 heures de ski par jour, de marcher en randonnée entre 20 minutes et 3h00 maxi. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500 et 800m/jour.

Pouvoir porter un sac à dos contenant le matériel de sécurité et de secours, le ravitaillement de la journée.

ITINERAIRE :

La veille (samedi) : Arrivée sur la station de RISOUL 1850. Rdv au Snowboard cafe, sur le Front de neige de RISOUL, à 17h00 pour un pot de bienvenue, présentation de l'encadrement, et installation dans les résidences de tourisme.

Jour 1 (dimanche) : Freeride sur le domaine RISOUL-VARS, avec échauffement sur les Combals et la combe du Télégraphe.

Découverte des itinéraires de la VARS Dévale et RISOUL Dévale, célèbre course de fin de saison enchaînant le ski, le vtt, et le rafting.

Ride sur l'envers de Clos CHARDON, et la grande descente à partir de l'homme de Pierre, vers les Sources d'eaux chaudes du Plan de Phazy.

Jour 2 (lundi) : Ski de Randonnée pour une mise en jambe, à partir de Saint VERAN, à destination du Pic de CHATEAURENARD et de l'observatoire.

Le haut du domaine est atteint par les remontées mécaniques, pour finir l'ascension en peaux de phoque.

Partie randonnée : dénivelé + 150m, - 1300m.

Programme de la journée : Mix freeride et randonnée

Information ou révision sur :

- l'utilisation du matériel de rando et du matériel de sécurité.
- la prise de décision dans le choix de l'itinéraire (notions neige et avalanches)
- les techniques de survie en montagne – construction d'un igloo

Jour 3 (mardi) : Journée **Freeride** sur les vallons de la Meije et chancelle, ou à destination de St Christophe en Oisans via le col de Lauze et le vallon de la Selle. Retour par Venosc – les 2 Alpes – la Girose – Chancelle, jusqu'à la Grave.

Jour 4 (mercredi) : Ski de randonnée, dans le parc régional du Queyras. Col du LONGET par le Val Agnel.

Partie randonnée : dénivelé + 670 m, - 670 m

Jour 5 (jeudi) : Journée **Freeride** sur le domaine de CREVOUX ou PUY St VINCENT.

Jour 6 (vendredi) : : Ski de randonnée : Pic CASCAVELIER (2576 m) par les cabanes de LAMARON (Massif du QUEYRAS).

Descente face NW à l'abri du soleil, magnifique itinéraire à la descente dans une combe où la neige reste fraîche très longtemps.

Dénivelé + 730 m - 730 m

VOYAGE :

*** Rendez-vous :**

- ☛ Vendredi : 17h00: Arrivée sur la station de RISOUL 1850. Rdv au Snowboard café, sur le Front de neige de RISOUL, pour un pot de bienvenue, présentation de l'encadrement, et installation dans les résidences de tourisme
- ☛ Ou Samedi matin : 08h30 devant le gare SNCF de Montdauphin Guillestre

*** Fin de séjour :**

Samedi matin 10h00, après check out de la résidence de tourisme, ou après transfert à la gare de Montdauphin Guillestre pour les personnes venus par le train.

*** Caractéristiques du circuit :**

- Pentes moyennes avec quelques passages supérieurs à 30°.
- Les itinéraires permettent la cohabitation entre skieurs (peaux de phoque) et snowboarder (Splitboard).
- Pas de notions de randonnée recommandées.
- Enseignements des techniques de :
 - ☛ Randonnées peaux de phoque / Splitboard
 - ☛ Descente en toute neige tout terrain (hors piste)
 - ☛ Utilisation du matériel de sécurité (ARVA, pelle, sonde)
 - ☛ Choix d'itinéraires en fonctions des paramètres « neige et avalanches »
 - ☛ Survie en montagne (construction d'un igloo)
- Le circuit peut à tout moment être modifié et ajusté en fonction de la condition physique, du niveau technique des participants, et des conditions météorologiques du moment.

*** Hébergement :**

Résidence de tourisme DENEZ 4**** avec accès à la piscine couverte chauffée, jacuzzi, et sauna.





*** Nourriture :**

½ pension au SNOWBOARD CAFE : petit déjeuner et repas du soir.
Panier repas pour le repas du midi.

*** Encadrement :**

Moniteurs de Ski diplômés d'état

*** Moyen d'accès :**

En train : Gare de MONTDAUPHIN GUILLESTRE

Horaires sur : [www.sncf.fr/Info vente](http://www.sncf.fr/Info%20vente) 08 36 35 35 35 infos voyageur 04 92 45 07 05

En voiture : A 2h30 d'Aix – Marseille par autoroute Val de Durance A51, via Tallard, Embrun, Guillestre.

A 2h30 de Grenoble par Col de Mans et Embrun, ou par col du Lautaret et Briançon.

BUDGET :

*** Le prix comprend :**

- ☛ L'hébergement en demi-pension en Résidence de tourisme DENEZ 4**** avec accès à la piscine couverte chauffée, jacuzzi, et sauna.
- ☛ ½ pension (petit dej et diner) au Restaurant Snowboard Cafe.
- ☛ Le pique-nique du midi,
- ☛ L'encadrement et l'enseignement par un moniteur de ski ou guide diplômé d'état,
- ☛ Les forfaits sur les différents domaines visités
- ☛ Le transfert aller-retour à la gare Montdauphin Guillestre
- ☛ Le prêt du matériel collectif de sécurité (ARVA, pelle et sonde)

*** Le prix ne comprend pas :**

- ☛ Les assurances,
- ☛ Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,
- ☛ La location éventuelle de matériel (nous contacter)
- ☛ Les déjeuners en station si autre que pique nique
- ☛ Les boissons

*** Complément d'information tarifaire :**

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels