



## **SKI/SNOWBOARD RANDONNEE 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.

Les itinéraires permettent la cohabitation entre skieurs (peaux de phoque) et snowboarders (Splitboard). Loin de toute civilisation, et remontées mécaniques, vous profiterez du calme d'une nature authentique et sauvage.

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)
- Environnement : **montagne – haute montagne** (évolution entre 900m et 3600m)
- Type de voyage : rayonnement **en étoile**
- 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 randonner à la montée 2 à 4 heures par jour, maxi. Dénivelés positifs pouvant être compris entre 500 et 1200 m/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) :** Ski de Randonnée pour une mise en jambe, à partir de Risoul, à destination du col de VARS, via les crêtes de l'EYSSINA, le col du Crachet.

Le col de CREVOUX est atteint par les remontées mécaniques

Partie randonnée : dénivelé + 500m, - 1100m.

Programme de la journée :

Mix freeride et randonnée

Information ou révision sur :

- l'utilisation 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 2 (lundi) :** L'EYPIOL (2550 m) depuis Valpréveyre (Massif du QUEYRAS)

Majeure partie en Forêt (jusqu'à 2300m)

Boucle.

Dénivelé + 800 m

Difficulté de montée : R

Difficulté ski : 1.3

Expo : 1

**Jour 3 (mardi) :** Tete des Raisins (2650 m) par le vallon de Testa moute (Massif des ECRINS) Secteur Haute Durance - Briançonnais

Dénivelé + 1200m

Difficulté de montée : R

Difficulté ski : 2.2

Expo : 1

**Jour 4 (mercredi) :** Journée « **relache** » sur le domaine RISOUL-VARS avec très peu de dénivelé positif.

**Freeride** 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 5 (jeudi) :** Costa Rouenda (2752 m) par le col de l'Ane (Massif UBAYE - PAPAILLON) Secteur Embrunais.

Descente face nord à l'abri du soleil, magnifique itinéraire en boucle  
Dénivelé + 1100 m  
Difficulté de montée : F  
Difficulté ski : 3.2  
Expo : 1

**Jour 6 (vendredi): Tour du pic du Jaillon (2720 m) par le lac LOZON (Massif QUEYRAS)**  
Dénivelé + 1100m.  
Itinéraire en boucle, aux paysages très variés. Splendides points de vue.  
Difficulté de montée : F  
Difficulté ski : 2.3  
Expo : 1

***NB :** afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par le moniteur en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques.*

## **VOYAGE :**

### **\* Rendez-vous :**

☛ Ou Samedi matin : 08h30 devant le gare SNCF de Montdauphin Guillestre, ou 16h00 au Snowboard cafe, sur le Front de neige de RISOUL, pour un pot de bienvenue, présentation de l'encadrement, et installation dans les résidences de tourisme

### **\* 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).
- Quelques notions de randonnées recommandées.
- Enseignements des techniques de :
  - ☛ Randonnées peaux de phoque / raquettes à neige
  - ☛ 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, ou « menu pâtes ou salade » au SNOWBOARD CAFE.

**\* 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 vente) 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, ainsi que les repas au Restaurant Snowboard Cafe.
- ☛ Le pique-nique du midi,
- ☛ L'encadrement et l'enseignement par un moniteur de ski diplômé d'état,
- ☛ Les forfaits remontées mécaniques sur les 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.