

Initiation au ski de randonnée en vallée d'Aure du samedi 7 au mardi 12 mars

Ce stage vous propose d'acquérir progressivement les bases du ski de randonnée. Il s'adresse également aux skieurs plus expérimentés qui souhaitent aller vers plus d'autonomie et de sécurité.

La pratique du ski de randonnée nécessite une bonne condition physique (pratiquer la randonnée sur une journée ou plus avec un sac à dos entre 5 et 8 kg par exemple) il faut également être à l'aise en ski de piste (être capable de descendre une piste rouge sans appréhension)

Chaque jour en fonction des conditions météo, une sortie sera programmée (entre 400 m et 800 m de dénivelé), il sera également possible de faire une journée en station (Piau Engaly, Pla d'Adet ou Val Louron) pour ceux qui le souhaiteront.

Ce week-end permettra aux débutants :

- d'utiliser l'équipement de base du ski de randonnée,
- de découvrir les notions liées aux risques de la neige et des avalanches
- de s'exercer à la recherche de victime d'avalanche et de manipuler un DVA

Les plus expérimentés s'entraîneront à la préparation de sortie à la journée et à sa gestion : réalisation d'un tracé, orientation, prise de décision.

Lieu de rendez-vous : Co-voiturage au départ de Poitiers ou rendez-vous sur place
Site de pratique : Vallée d'Aure

Hébergement :

Appartement ou mobilhome à Saint Lary Soulan

Les stagiaires géreront leur repas en commun (à organiser entre eux avant le départ)

Équipement personnel à apporter :

Sac à dos (environ 30 litres) – Casque

Vêtements adaptés à la montagne en hiver

(sous vêtements chaud, vestes chaudes, coupe vent type "Gore Tex" Gants - bonnet/bandeau – 2 paires de gants)

Estimation du coût pour le week-end (4 nuits 4 jours) :

Compter 100€ pour le logement environ pour les 4 nuits, les frais de trajets et de nourriture seront répartis entre les participants et dépendront du nombre de personnes par véhicule.

La location de ski de randonnée coûte entre 40€ et 50€ par jour et sera prise en charge par le club à hauteur de 45 € maximum. Il faudra prévoir éventuellement un forfait pour les remontées mécaniques en station.

Contactez **rapidement** Vincent Lagarrigue (lagarriguevince@gmail.com) 06 51 47 53 96 pour tous renseignements et inscription.