

SKI DE RANDO PAYS TOY



Hautes Pyrénées :

Luz St Sauveur-Barèges-Gavarnie

Initiation en Ski de randonnée sur les vallées du Pays Toy

Hautes Pyrénées

Dates : de 3 à 4 jours WE inclus

Le potentiel des itinéraires en ski de randonnée est immense. (Gavarnie, Luz St Sauveur Barèges)

A partir de votre gîte dans la vallée nous partons en étoiles. Les conditions (météo, enneigement, stabilité du manteau neigeux) définissent l'objectif la vallée et le lieu. C'est votre guide qui prend la décision finale, afin de vous offrir le meilleur terrain pour votre initiation, ainsi que la découverte des différents paysages.

Les objectifs à atteindre pour votre initiation sont :



Comprendre le fonctionnement des équipements techniques Skis, chaussures peaux autocollantes couteaux crampons.

Apprendre et gérer les techniques de montée (notamment les conversions)

Apprendre et gérer et adapter les techniques de descente (toutes neiges et tout terrains)

Ces apprentissages doivent s'acquérir sur des terrains adaptés, avec la volonté de chercher en permanence à gérer les efforts (technique, cadence vitesse raideur de la trace), afin de préserver ses forces pour la descente.

« Chercher une économie permanente sur le plan physique »

Comment garder le moral :

« Orienter ses pensées vers la contemplation »

Regarder les paysages, les lumières, les ombres, toute la beauté des paysages qui évolue au de la journée

Le ski de randonnée c'est quoi ?

« En hiver, c'est le meilleur moyen de se déplacer en montagne »

Les skis de randonnée sont aujourd'hui des skis modernes souvent paraboliques et similaires au skis alpins . Légers, ils sont donc plutôt facile à manier

A la montée: Des peaux autocollantes sont mis en place sous les skis. elles permettent au skis de ne pas reculer et de ne pas glisser vers le bas lors des déplacements de marche avec les skis

Les chaussures de ski de randonnée ont deux positions :

Articulées à la montée

Bloquées à la descente

Les fixations de ski possèdent aussi deux positions :

Articulées à la montée.

Bloquées à la descente

Attention ,il ne s'agit pas de marcher en soulevant ses skis, il s'agit de marcher en faisant glisser ses skis en pas alternatif sur chaque jambe et chaque bras en poussant et s'équilibrant sur les bâtons.

A la descente les peaux autocollantes seront enlevées des skis



Les chaussures et les fixations seront réglés en position descente. La descente sera entrecoupé de nombreux arrêts. Ceci afin de permettre au guide de vous donner des conseils techniques et de corriger vos gros défauts. Ses arrêts vous permettrons aussi de gérer vos efforts physiques et de vous reposer.



Hébergement : Chez le guide Jean Claude ILHERO dans sa maison à Esquieze-Sere dans la vallée à l'entrée de Luz Sauveteur Commerces et Centre Ville à 10 mn

Chambres de 1, 2,3 .WC salle de bain dans les chambres

Coût du séjour : En fonction des options choisies :

- * Encadrement et honoraires du guide 450 €/jour à répartir sur le nombre de participants (6 à 7 maximum)
- * 1/2 pension : 85 €/personne
- * Casse croûte Pic-nic : 8 €/personne
- * Location du pack : ski de randonnée, peaux, couteaux, chaussures; bâtons : 45 €/jour
- * Soit 40 €/ jour (pour mes clients) .



Matériel et services fournis par le guide :

- Kit avalanche: Ensemble DVA pelle sonde
- Transport sur site mini-bus du guide (gratuit)

Matériel et effets personnels à prévoir :

Pour un premier séjour d'initiation il n'est pas indispensable de tout avoir ou de tout acheter . Votre guide pourra vous vous prêter de vêtements sur place

Une liste est disponible ci dessous

Prévoir un complément de denrées énergétiques journaliers de votre choix

Liste du matériel :

- Une paire de lunettes de bonne qualité et un masque de ski de qualité Un bonnet ou une cagoule.
- Un écran total (visage et lèvres)

CORPS

- Un petit sac à dos (40 l). (Avec porte ski)(Sangle ou morceau de chambre à air pour fixer les spatules sur le sac)
- Une veste en fourrure polaire
- Un coupe-vent type gore tex ou similaire
- Veste duvet (avec ou sans manche) pour le sommet, La descente, le soir Sous - pulls de rechange type Carline

MAINS

- Une paire de gants en polaire ou en laine et moufles Une paire de gants de skis de qualité
Une paire de moufles (pour les frileux)

JAMBES

- Un collant et un sur-pantalon type Gore tex
ou un pantalon de montagne chaud et confortable

PIEDS

- **Un kit complet : Ski de rando, peaux, couteaux, chaussures, bâtons**
- **Location sur place (40€/jour)**
- Skis de randonnée avec des fixations offrant un bon développement.
- Une paire de peaux de phoque synthétique en bon état et bien encollée Une paire de bâtons de ski
- Une paire de couteau à neige adaptée à vos fixations
- Une paire de chaussures de randonnée à ski
- Une paire de crampons alu ou acier
- Chaussettes de rechange

KIT SECURITE NEIGE

Ensemble DVA (arva) pelle sonde

(Prévenir votre guide si vous ne possédez pas un ou des éléments ci dessus, afin qu'il prévoit des kit de prêt)

DIVERS

Petite pharmacie personnelle adaptée à vos besoins avec : Elastoplast, Compeed pour les ampoules, aspirine. Certaines personnes ont le tibia fragile et nécessitent une protection spéciale (comme une grosse double peau) vendue en pharmacie. Une gourde, un thermos (

pour ceux qui veulent boire chaud) couteau. Lampe de poche ou frontale + Piles. Couverture de survie. Appareil photo, "pellicules et piles"