

# STAGE RANDO A SKIS

du 12 au 15 mars 2025

490€/jour pour 6 personnes

Date limite d'inscription: 10 janv. 2025



Ce séjour est conçu pour offrir une initiation progressive et immersive au ski de randonnée, avec une montée en intensité adaptée aux compétences des participants. L'accent sera mis sur la sécurité, la convivialité et l'authenticité de l'expérience en haute montagne. Il se déroulera dans la vallée de Chamonix et ses secteurs environnants, d'une durée de 4 jours, avec une nuit en refuge (81€/pers). Ce séjour, pour 6 personnes, sera encadré par un guide de haute montagne UIAGM. Chaque participant devra posséder ou louer son matériel de randonnée. Le matériel de sécurité (baudrier-pelle-sonde-DVA) pourra être prêté par le club ou par le guide. Chacun devra rejoindre Chamonix par ses propres moyens et gérer son hébergement en dehors de la nuit en refuge.



Après l'effort...



la récompense...



...et le réconfort.

Le stage est organisé par James Kaler («Kariboo-Adventure» <https://www.kariboo-adventure.com/fr/>), sur une proposition du ski club « Monts d'Arrée Glisse » (<https://montsdarreelisse.clubffs.fr>), du Comité de Ski de Bretagne-Pays de la Loire (CSBPL), affilié à la Fédération Française de Ski (<http://www.ffs.fr>) et subventionné par le département du Finistère.

Pour tous renseignements: [montsdarreelisse@gmail.com](mailto:montsdarreelisse@gmail.com) (ou tél: 06 73 32 02 74)



## Bulletin d'inscription au stage Rando à ski 2025 du 12 au 15 mars 2025.

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. fixe : .....

Tél. portable : .....

Adresse mail : .....

possède son matériel de sécurité (DVA-pelle-sonde) : oui\* non\*

### bulletin d'inscription à renvoyer avant le 10/01/2025 à :

Monts d'Arrée Glisse

Kerborc'hel

29280 PLOUZANE

ou :

[montsdarreelisse@gmail.com](mailto:montsdarreelisse@gmail.com)

Et accompagné de:

150 € /P d'acompte à la réservation. Solde le 10 février 2025

- par chèques vacances (supplément +2.5%)
- par chèque bancaire à l'ordre de « Monts d'Arrée Glisse »
- par virement, demandez le RIB de l'association

\*: entourer la réponse



**Bulletin d'inscription au stage Rando à ski 2025  
du 12 au 15 mars 2025.**

Nom : .....

Prénom : .....

Date de naissance : .....

Adresse : .....

.....

.....

Tél. fixe : .....

Tél. portable : .....

Adresse mail : .....

possède son matériel de sécurité (DVA-pelle-sonde) : oui\* non\*

**bulletin d'inscription à renvoyer avant le 10/01/2025 à :**

Monts d'Arrée Glisse

Kerborc'hel

29280 PLOUZANE

ou :

[montsdarreeglisse@gmail.com](mailto:montsdarreeglisse@gmail.com)

Et accompagné de:

150 € /P d'acompte à la réservation. Solde le 10 février 2025

- par chèques vacances (supplément +2.5%)

- par chèque bancaire à l'ordre de « Monts d'Arrée Glisse »

- par virement, demandez le RIB de l'association

\*: entourer la réponse

Stage de randonnée à ski 2025

Durée : 4 jours, avec une nuit en refuge

Localisation : Vallée de Chamonix et secteurs environnants

Nombre de participants : 6 personnes

Tarif : 490 € par jour pour l'ensemble du groupe

Dates: Du 12 au 15 mars

**Objectifs du Séjour**

- Découverte du ski de randonnée et immersion en milieu montagnard hivernal.
- Apprentissage et perfectionnement des techniques de montée et de descente en ski de randonnée.
- Sensibilisation à la sécurité en montagne (notamment gestion du risque d'avalanche et utilisation du matériel de secours).
- Nuit en refuge pour vivre une expérience authentique en altitude et renforcer l'esprit de groupe.

**Organisation et Logistique**

Programme en étoile :

- Nous privilégierons des sorties en étoile autour de la vallée de Chamonix pour adapter chaque jour le programme en fonction des conditions de neige et de la météo, offrant ainsi flexibilité et sécurité maximales.

**Nuit en refuge (81€/pers)**

- Une nuit est prévue en refuge de montagne pour découvrir le confort authentique des refuges et partager un moment convivial en groupe dans un cadre naturel exceptionnel.

**Matériel de Base Nécessaire**

Matériel Personnel de Ski de Randonnée

Chaque participant doit être équipé du matériel de base suivant, que l'on peut fournir en location si besoin :

- Skis de randonnée avec fixations adaptées, peaux de phoque et couteaux.
- Chaussures de ski de randonnée, offrant confort pour la marche et maintien pour la descente.
- Bâtons de ski ajustables, pour s'adapter aux dénivelés variés.
- Sac à dos de randonnée (volume recommandé : 30-40 litres) pour transporter le matériel de sécurité, les vêtements de rechange et les provisions.

**Équipement de Sécurité Obligatoire**

Pour garantir la sécurité en terrain enneigé, chaque participant doit disposer de :

- DVA (Détecteur de Victimes d'Avalanche) en parfait état de marche (à vérifier avant chaque sortie).
- Pelle et sonde pour les interventions de secours en cas d'avalanche.
- Casque de ski (recommandé) pour la protection en descente et dans les zones exposées.

**Vêtements Techniques et Accessoires**

- Vêtements thermiques (couche de base respirante, polaire ou couche intermédiaire).
- Veste et pantalon de ski imperméables et coupe-vent (Gore-Tex ou équivalent).
- Gants et bonnet chauds, adaptés au ski de randonnée.
- Masque de ski et lunettes de soleil avec protection UV (indice de protection élevé pour la réverbération en altitude).
- Crème solaire et baume à lèvres pour se protéger des UV en haute montagne.

**Provisions et Hydratation**

- Gourde ou thermos d'une capacité d'environ 1 litre, avec possibilité d'y mettre une boisson chaude.
- Snacks énergétiques (barres de céréales, fruits secs, etc.) pour les pauses durant les ascensions.

