



FICHE TECHNIQUE - Ski de Randonnée

Ski de randonnée Initiation 1J

Une pente, un sommet

Le ski loin de la foule, plus près de la montagne hivernale, le plaisir accessible à tous de l'autre façon d'aller à skis. L'occasion de voir les principes de sécurité et au bout de la course la récompense d'un beau sommet.

Nombre de jours = 1

Lieu : **Ariège-Pyrénées - Haute-Ariège ou Pays d'Olmes**

Niveau : **Intermédiaire -**

Qualification de l'encadrement : **Guide de Haute Montagne**

Calendrier : **De janvier à avril, voir planning et à la demande**

Groupe maxi (pour un professionnel) = 8 participants

Groupe mini = 4 participants

Description

• **Déroulement :**

Le ski de randonnée se pratique à l'aide skis de piste dotés de fixations articulées et de peaux collées sous la semelle pour remonter aisément les pentes enneigées.

Vous utiliserez les techniques de progression sur un itinéraire choisi par le Guide en fonction des conditions du jour. La balade de montée sera l'occasion de se familiariser avec le matériel de sécurité : ARVA (Appareil de Recherche de Victime en Avalanche), pelle et sonde.

Ces techniques vous permettront de découvrir un ski différent dans un cadre haute montagne.

• **Informations techniques** : Niveau demandé : bonne condition physique, ski pistes rouges. Découverte du matériel de ski de randonnée, apprentissage de l'utilisation de l'ARVA, des techniques de progression (conversions, traces, etc...)

• **Informations pratiques** : Sommets possibles : Pic du Tarbesou, Pic de la Mine, Mont Fourcat... Location de matériel de ski de randonnée :

- Le Mouflon aux Monts d'Olmes - 05 61 01 10 57

- Point Glisse à Tarascon-sur-Ariège - 05 61 05 75 08

Hébergement : nc

Transport : nc

• **Matériel à prévoir** : Sac à dos 25 litres minimum, boisson 1 litre minimum, équipement complet de ski. Conseillé de prendre un tee-shirt de rechange.

• **Matériel fourni** : ARVA, pelle, sonde.

• **Rendez-vous :**

Heure : **8:30** - *Lieu* : Défini lors de l'inscription

Dispersion :

Heure : **16:00** - *Lieu* : Défini lors de l'inscription

• **Le prix comprend** : L'encadrement par un Guide de Haute Montagne, le prêt du matériel cité.

• **Le prix ne comprend pas** : Le transport, le pique-nique et matériel de ski de randonnée.

• **Formule**

- Collectif*
- Engagement Privé*
- Groupé*

• **Tarifs**

Individuel

- **60 €**

Groupe constitué

- **348 €**