



## FICHE TECHNIQUE - Alpinisme

# Raquettes - Alpinisme 1J

## Découverte de la Haute Montagne

---

La pratique de la raquette ne se limite pas seulement à des reliefs vallonnés. Elle permet également d'approcher les terrains de haute montagne. Le but de cette journée sera de vous faire vivre l'ascension d'un sommet en haute montagne, avec comme moyen de déplacement, la raquette et de vous initier aux différentes techniques utilisées en alpinisme.

Durée = 1 jours

Lieu : Ariège-Pyrénées - Haute Ariège

Niveau : Débutant - jusqu'à 1000 m de dénivelée / jour

Qualification de l'encadrement : Guide de Haute Montagne

Calendrier : Décembre à Avril, nous consulter

Groupe maxi (pour un professionnel) = 8 participants

Groupe mini = 4 participants

### Description

#### • Déroulement :

Le but de la journée sera double : effectuer un sommet en milieu hivernal, découvrir les techniques de progressions et d'assurage sur un manteau enneigé, analyser et comprendre celui-ci. L'usage ou l'utilisation des piolets, crampons et cordes seront au programme en fonction des conditions du moment.

• **Informations techniques** : Sommets pratiqués : Saint Barthélémy, Pique d'Endron...

Niveau : une bonne condition physique est souhaitable.

• **Informations pratiques** : A partir de 16 ans.

De janvier à avril.

Dates : voir les prochaines sorties mais n'hésitez pas aussi à nous contacter pour toutes autres dates.

*Hébergement* : nc

*Transport* : nc

• **Matériel à prévoir** : Raquettes à neige

Bâtons de randonnée

Chaussures rigides

Vêtements techniques adaptés à la haute montagne

Sac à dos

Casque

Baudrier

Pique-nique, eau et barres énergétiques

• **Matériel fourni** : Crampons

Piolets

Matériel collectif (cordes...)

Pack de sécurité (ARVA, pelle, sonde)

#### • Rendez-vous :

Heure : 7:30 - Lieu : A définir lors de l'inscription

Dispersion :

Heure : 17:00 - Lieu : Parking

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

• **Le prix ne comprend pas** : Le transport, les raquettes à neige et le pique-nique.

#### • Formule

- Collectif
- Engagement Privé
- Groupé

#### • Tarifs

Individuel

- 65 €

Groupe constitué

- 348 €