



FICHE DE STAGE



THEME : Ski hors piste - free ride - cascade de glace & secours associés

DATES : Du mardi 22 au jeudi 24 février 2011

LOCALISATION : Massif des Grandes Rousses, Alpe d'Huez (Isère)

HERBERGEMENT : Gîte Le Sardonnier, Sardonne 38114 Oz en Oisans
<http://www.le-sardonnier.com/php/fr/presentation.php>

ORGANISATION : Ali KRIM (guide)ali.krim@aliceadsl.fr
Lionel CHATAIN (guide)lionelchatain@orange.fr

PROGRAMME :

- J1 : accueil et installation. Début du stage à 9h00. Exercice D.V.A, puis ski hors-pistes à proximité de la station (Perrins ou combe du loup,..). Echanges médicaux
- J2 : Cascade de glace, perfectionnement ou initiation. Cas concrets. Evacuation en traîneaux
- J3 : Ski hors pistes. (traversée des Grandes Rousses selon les conditions, ou Grand Sablat).

LOGISTIQUE / TARIFS :

Hébergement en gîte en $\frac{1}{2}$ pension - chambre de 2, 3 ou 4 personnes
Drap et couettes fournis - Repas froid du midi tiré des sacs le midi

PRIX : 100 €/pers. + forfait ski 3 jours (les guides sont pris en charge pour la $\frac{1}{2}$ pension)

MATERIEL :

Matériel de ski de randonnée

- ◆ Skis
- ◆ Bâtons
- ◆ Peaux
- ◆ Couteaux

Vêtements chauds

Sac à dos + fond de sac

Matériel de progression et de sécurité

- ◆ D.V.A, pelle + sonde
- ◆ baudrier avec longes
- ◆ piolets traction, prêt possible
- ◆ crampons cascade si possible
- ◆ casque, deux broches à glace
- ◆ matériel de remontée sur corde
- ◆ matériel de progression sur glacier