

5<sup>ÈME</sup> ÉLÉMENT

# Week-end ski de rando Pierra Menta



# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Informations générales

- Lieu : Arêches Beaufort
- Hébergement : gîte
- Niveau de difficulté : 1 / 3 – perfectionnement ● ● ○ ○
- Durée : 2 jours / 1 nuit
- 4 à 6 personnes

## Descriptif

Venez découvrir l'ambiance unique de la Pierra Menta, la course la plus mythique en ski alpinisme. Le temps d'un week-end, vivez l'émotion au passage des coureurs sur le Grand Mont, vibrez au son des cloches et découvrez les plus beaux spots de ski de randonnée dans le Beaufortain! Encadrés par un guide de haute montagne chevronné (plusieurs fois finisher de la Pierra Menta), vous serez plongé dans cet univers de dépassement et d'esprit de cordée.





# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Programme étape par étape

### Jour 1

Rendez-vous à 7H30 à Arêches Beaufort. Sortie journée pour découvrir une des étapes de la course en « off ». L'occasion de se mettre dans la peau des coureurs et de profiter d'un des plus beaux parcours de rando du Beaufortain. Environ 1500m à 2000m D+ selon les conditions. Pique nique à prévoir en cours de journée, repas du soir au restaurant.

Nuit en gîte, prévoir draps et serviettes.

### Jour 2

Un départ de bonne heure à la frontale depuis le hameau du Planay pour profiter du passage des coureurs au col de la Forclaz et au Grand Mont lors de la dernière étape. Environ 1500m D+. Pique nique à prévoir en cours de journée. Visite du village d'arrivée avec le salon du ski alpinisme



# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Les plus du séjour

- Un stage de ski de rando en version ski alpinisme pour les adeptes de l'effort d'endurance
- Une occasion unique d'aller vivre l'ambiance de la Pierra Menta

## Hébergement

Vous serez logés en gîte. Base 2 à 4 personnes par chambre. Draps et serviettes à prévoir.

## Accès

- En voiture : Arêches, autoroute A430, sortie Albertville, beaufortain
- En train : gare SNCF d'Albertville puis navette Altibus jusqu'à Arêches





# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Liste du matériel

A prévoir pendant la journée :

- Un sac à dos 30 à 35L avec système d'accroches skis comprenant :
- Une veste imperméable type gore tex ou novadry
- Une doudoune
- Une trousse à pharmacie
- Des lunettes de soleil adaptées à la montagne
- Des barres de céréales
- Une poche à eau de 1,5l minimum ou 1 gourde
- Un t-shirt de rechange

A prévoir sur soi :

- Un pantalon imperméable mais respirant
- Un t-shirt respirant à manches longues
- Un bonnet et des gants chauds ou moufle (respirants)
- Une polaire
- Une paire de chaussettes
- Une casquette ou bandeau

Matériel technique (possibilité de louer sur place)

- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques
- Couteaux pour les skis
- DVA avec piles neuves, pelle et sonde
- Masque de ski

A prévoir pour l'ensemble du séjour :

- Des vêtements de rechanges pour 2 jours
- Une trousse de toilette personnelle
- Boules Quies ou bouchons d'oreilles

Pharmacie individuelle

- Crème solaire
- Protection pour les lèvres
- Pansements double peaux
- Crème anti frottements
- Paracétamol
- Médicaments personnels

**Niveau 2  
INITIATION**



**Niveau 3  
PERFECTION<sup>MT</sup>**



**Niveau 4  
CONFIRME**



**CE QU'ON ATTEND DE MOI AVANT LE STAGE – PRE REQUIS A L'ENTREE DU STAGE**

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique occasionnelle d'autres sports d'endurance type randonnée en montagne

\*\*\*

Savoir descendre sur pistes rouges et noires en parallèle, savoir descendre en toute neige au moins en chasse neige

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse de 300m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique occasionnelle du ski de randonnée

\*\*\*

Pratique régulière d'autres sports d'endurance type trail

\*\*\*

Savoir descendre en toute neige

\*\*\*

Savoir ce qu'est un DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 500m D+/h pendant 1 heure

\*\*\*

Pas de connaissance du milieu montagnard requise

Pratique régulière du ski-alpinisme

\*\*\*

Etre un bon descendeur à ski en toute neige

\*\*\*

Savoir cramponner et enlever ses peaux de phoques avec les skis aux pieds

\*\*\*

Etre capable de faire une recherche mono-victime avec son DVA

\*\*\*

Etre capable d'évoluer à une vitesse minimum de 800m D+/h pendant 2heure

\*\*\*

Connaissance du milieu montagnard requise

**CE QUE JE VAIS FAIRE DURANT LE STAGE**

D+ : 700 à 1200m par jour en moyenne

\*\*\*

Amélioration des techniques de descente

\*\*\*

Apprentissage de l'utilisation d'un DVA

\*\*\*

Pas ou peu de passages délicats

D+ : 900m à 2000m par jour en moyenne environ 4h de ski

\*\*\*

Possibilité d'utiliser cordes et crampons, amélioration des techniques de montée

\*\*\*

Quelques passages aériens possibles

D+ : 1000m à 2500m par jour en moyenne et 4 à 8h de ski

\*\*\*

Beaucoup de montées et descentes avec passages techniques, utilisation cordes et crampons

\*\*\*

Quelques passages aériens

# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés en gîte en chambres de 2 à 4.
- Repas : Le petit déjeuner du samedi sera pris au gîte et le repas du vendredi soir sera pris au restaurant. N'oubliez pas de prévoir votre propre pique nique pour le midi (possibilité d'acheter sur place) ainsi que propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- Eau : Il n'y a pas d'eau sur les parcours hormis dans les restaurants d'altitude. Il faut donc prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- Niveau requis : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).



# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Ce qu'il faut savoir

- Rapatriements : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- Assurances : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour : responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches. En cas de besoin, nous vous conseillons l'assurance du [Vieux Campeur](#) ou l'assurance multivoyages de [Allianz](#). Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB ! Pour en savoir plus : Visa : [www.carte-bleue.com](http://www.carte-bleue.com), Eurocard-Mastercard : [www.mastercard.com/fr](http://www.mastercard.com/fr), American express : [www.americanexpress.com/fr](http://www.americanexpress.com/fr)



# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Le tarif inclut

- L'hébergement en gîte en chambre et petit déjeuner
- Le dîner du samedi soir au restaurant
- L'encadrement par un professionnel (guide de haute montagne ou moniteur de ski)

## Le tarif n'inclut pas

- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- Le pique-nique du midi (possibilité d'acheter un sandwich sur place)



# Week-end ski de rando « Pierra Menta »

## Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : [caroline.freslon@5eme-element.fr](mailto:caroline.freslon@5eme-element.fr)  
Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :  
5eme ELEMENT, Caroline FRESLON-BETTE  
94 chemin de la Chapelle, les Flocons  
73590 CREST VOLAND

