



## STAGE

**Les clefs de l'autonomie du 26 au 28 janvier 2024**

**Massif du Dévoluy (niveau 2)**

Un stage dans les belles lumières d'hiver pour franchir un cap en ski de randonnée, conçu pour vous permettre d'être plus à l'aise avec la conduite d'un itinéraire: Des contenus abordés de façon interactive tout en réalisant 3 belles randonnées.

- **Prévoir et conduire un itinéraire.**
- **gérer un passage technique en sachant utiliser un corde, crampons et piolet**
- **comprendre et analyser le manteau neigeux avec un**

### Programme du stage :

**Accueil le vendredi 26 le matin à 8 h 30 Veynes en Dévoluy pour partager un café et faire connaissance .**

**Le stage est conçu pour permettre à chacun, chacune de compléter ses connaissances, les clefs essentielles pour conduire une randonnée seule ou à plusieurs . Faire ensemble, s'entraider et mutualiser nos compétences sont les clefs de voutes du stage**

**1er Jour :** Un parcours varié qui nous permettra d'aborder les principes de progression et d'équilibre sur les skis , avec un temps pour approfondir la recherche avec le DVA en situation

**2 ème jour :** Après une préparation la veille (cartographie) on prend le temps de conduire la rando alternativement en gérant la trace , l'analyse du terrain et le repérage carte ( Quelques clefs essentiels pour se repérer ) La randonnée sera choisie ensemble en fonction des conditions ..

**3 ème jour :** Nous réalisons un itinéraire plus technique . L'occasion d'aborder Le chaussage , déchaussage en pente soutenue , la pose d'une main courante et si les conditions le permettent l'évolution en crampons .

Fin du stage et clôture vers 16 heures

### **Pré requis et Matériel :**

Le niveau physique pour participer au stage est d'être en capacité de fournir un effort en montagne de l'ordre de 6 heures . les dénivelés sont compris entre 900 et 1200 mètres. Le niveau technique ski nécessite d'être à l'aise sur piste rouge/noire en station

Le matériel nécessaire: sac à dos de 25 /30 litres avec porte ski, veste gore tex, polaire, casque pantalon de ski de rando, gants bonnet, lunette, gourde, bonne chaussette . Les skis, chaussures et le matériel de ski de rando et de sécurité ( DVA pelle sonde) peuvent vous être loués au tarif associatif de 25 euros /jour.

**hébergement : gite en demi pension ou gestion libre suivant les disponibilités ..**

**Si nécessaire location à tarif associatif des skis , chaussures et pack de sécu**

