



## Raid à skis : itinérance d'Emparis au Goléon

Du 2 au 4 Février 2024

Un stage conçu pour du ski sauvage dans un cadre d'exception . La face Nord de la Meije et ses glaciers veilleront sur nous pendant tout le séjour .

Ce raid à skis nous conduira à vivre un ski varié dans différents terrains ( crête , vallon et petits glaciers) avec parfois une approche alpine pour atteindre le point culminant du Parcours .

Il passe par 2 beaux refuges tenus par des gardiens amoureux de leur espaces et confectionnant une cuisine de qualité.

Les itinéraires sont d'un niveau technique raisonnable mais demande une bonne condition physique .

### Programme du stage :

#### 1er Jour :

Montée au refuge du pic du Mas de la grave en empruntant le télésiège du châtelet et en réalisant la cime du ruchas , puis un petit temps technique de formation à la nivologie et sécurité .

2 ème jour : Ascension de la petite Buffe puis nous traversons vers le refuge du goléon en franchissant le cruq des aiguilles . l'occasion d'améliorer sa technique de progression et de travailler pour ceux qui le souhaitent la gestion de la trace pour un groupe .

3 ème jour : Au petit matin départ vers l'objectif alpin du Goléon  
Nous réalisons l'ascension de l'aiguille du goléon à 3400 mètres d'où la vue est époustouflante sur le massif de la Meije . Un sommet dont l'arrête sommitale nous permettra d'aborder les techniques de progression en crampons .

### **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 1000 et 1200 mètres. Le niveau technique ski nécessite d'être à l'aise sur piste rouge/noire en station et d'avoir déjà skié en toute neige .

Le matériel nécessaire: sac à dos de 35 litres avec attaches ski , un piolet léger et une paire de crampons alu , veste gore tex, polaire, pantalon de ski de rando, gants bonnet lunette, masque, gourde, bonnes chaussettes . un drap sac ou duvet léger, une gourde, une frontale, une tenue de rechange, une brosse a dent , si vous craignez les frottements prévoir des pansements pour ampoule

Les skis, chaussures et le matériel de ski de rando et de sécurité ( DVA pelle sonde) peuvent vous être loués à traces d'avenir au tarif associatif de 25 euros /jour . Ainsi que les crampons et baudrier .