



## Cervereytte - Initiation 3 jrs

« Un raid en étoile, taillé sur mesure pour découvrir le ski de randonnée en douceur ! »

**Niveau** : pour randonneurs débutants

**Physique** : bonne condition physique indispensable

**Durée** : 3 jours / 2 nuits

**Encadrement** : un guide pour 6 personnes maximum

**Hébergement** : en refuge

**Période** : de mi janvier à mi avril

**Tarif guide** : 240€/personne\*

**Frais de séjour** : environ 50€/jour/personne

\*Sur la base de 4 participants sinon 900€ à partager

### Programme

**J1 : Le Laus > Col Perdu > Le Laus. M : 700m / D : 700m**

Une journée d'apprentissage. Techniques de montée, de descente. Exercice de secours. Découverte du milieu hivernal. Tout ça en faisant une belle petite rando !

**J2 : Le Laus > Col des Peygus > Le Laus. M : 900m / 900m**

Une magnifique excursion avec de grands espaces et une vue dégagée sur le Queyras et les Ecrins.

**J3 : Le Laus > Combe de Malazen > Le Laus. M : 700m / 700m**

Au dessus du Laus, la combe du Malazen n'attend que nos spatules ! Descente dégagée dans la combe ou ski en forêt, au choix...

*Remarques :*

- le ski de rando est une activité particulièrement dépendante des conditions et du niveau des pratiquants. Le guide se réserve le droit de modifier le programme en fonction de ces paramètres.

- le programme est donné à titre indicatif, les possibilités de variantes sont nombreuses



## Matériel

---

### Equipement individuel

1 paire de gants, 1 paire de sous gants, 1 bonnet, 1 sac à dos (35-45L litres) avec fixation pour les skis, 1 gourde ou 1 bouteille ou 1 thermos, pull léger fibre polaire, veste en fourrure polaire épaisse, veste et pantalon en Goretex ou similaire, lunettes de glacier, masque de ski, crème solaire, petite pharmacie personnelle (soins des pieds, maux de tête, troubles digestifs, ...), 1 lampe frontale.

Skis affûtés et fartés avec fixation de randonnée, chaussures de ski de randonnée, peaux autocollantes, couteaux à neige. Il est possible de louer du matériel de ski de randonnée à Guillestre.

### Matériel de sécurité

ARVA, pelle et sonde. Je peux vous prêter ce matériel.

## Encadrement et sécurité

---

Un groupe de 2 à 6 participants.

Guide de haute montagne diplômé d'Etat, je m'engage à :

- gérer au mieux le déroulement de votre randonnée : choix de l'itinéraire, rythme de progression, logistique, adaptation aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- vous faciliter l'approche du milieu alpin.
- vous faire partager ma passion pour la nature.
- animer votre groupe et en assurer la cohésion.
- être disponible et à votre écoute.

## Hébergement et nourriture

---

Pension complète au gîte de l'Arpelin qui se trouve dans le hameau du Laus

## Niveau et condition physique

---

Niveau 1 : vous découvrez le ski de randonnée. Vous pratiquez déjà le ski alpin et êtes capables de skier correctement sur les pistes rouges. Une expérience du ski hors piste est souhaitable. Vous êtes capables de réaliser des étapes de 600m à 900m/jour ce qui suppose de pratiquer régulièrement un sport d'endurance les 3 mois précédents le séjour.



**Nicolas Draperi**

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)

<http://la-montagne-guide.fr>

## Assurance

Vous devez impérativement être en possession d'une assurance responsabilité civile, rapatriement, frais de recherche et frais médicaux pour les activités concernées.

Renseignez-vous auprès de votre assurance pour savoir si vous êtes couverts pour les activités pratiquées.

Mon  
conseil!

En adhérant au Club Alpin Français (CAF) vous disposerez d'une assurance adaptée à toutes les activités de montagne ainsi que de réductions dans les refuges.

## Détails sur les tarifs

### Le tarif comprend :

- la prestation du guide
- le prêt du matériel de sécurité et de secours

### Les tarifs ne comprennent pas :

- l'hébergement en refuge en demi-pension pour vous et votre guide
- les vivres de course
- les remontées mécaniques
- les transports. Le guide ne participe pas aux frais de covoiturage, les frais sont donc à diviser entre les participants
- les boissons et les dépenses à caractère personnel

Pour les frais de séjour, nous pouvons réaliser en début de séjour une caisse commune. Il faut compter environ 50€/jour/personne. Vous payez également mes frais de séjour à diviser entre les participants.

## Réservation

Votre réservation est effective dès la réception d'un chèque d'acompte du tiers du montant à envoyer au moins un mois avant le départ. Le paiement de l'intégralité s'effectue au moment du départ ou au retour de la course.

## Annulation ou changement de programme

En cas d'annulation de votre part à moins de 3 semaines du départ, j'encaisse l'acompte, vous comprendrez j'en suis sur!

Je mettrai tous les moyens en œuvre pour que nous réalisons le programme décrit ci-dessus. Cependant la météo, les conditions de la montagne ou le niveau des participants peuvent me conduire à modifier notre parcours pour des raisons de sécurité.



**Nicolas Draperi**  
Guide de Haute Montagne  
Tel : 06-75-07-97-08  
[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)  
<http://la-montagne-guide.fr>