



Mont Thabor en 5 jours

« 5 jours entre Savoie et Hautes alpes avec comme point d'orgue le Mont Thabor (3178m) »

Niveau ski de randonnée : confirmé
Condition physique : bonne
Durée : 5 jours / 4 nuits
Encadrement : un guide pour 6 personnes maximum
Hébergement : en refuge ou gîte
Période : de mi janvier à mi avril
Tarif guide : 400€/personne*
Frais de séjour : environ 50€/jour/personne

*Sur la base de 4, sinon 300€/jour à partager entre les participants

Programme

J1 : Pont de l'Alpe > Col du Chardonnet > Ref. Chardonnet. M : 900m / D : 400m
 Une journée pour se mettre dans le bain et réviser les bases de technique et de sécurité pour la suite du raid. Nuit au refuge du Chardonnet, tout confort avec même la douche !

J2 : Ref. Chardonnet > Casse Blanche > Ref. de Ricou. M : 950m / D : 1100m
 Nous faisons aujourd'hui le tour du Queyrellin, une spectaculaire muraille de calcaire avant une belle descente vers le fond de la vallée de la Clarée. Une courte remontée et nous prenons nos quartiers au refuge de Ricou.

J3 : Ref. Ricou > Grande tempête > Ref. des Drayères M : 900m / D : 900m
 Un magnifique sommet ce jour au programme avec une vue quatre étoiles ! Descente sur le refuge des Drayères.

J4 : Ref. des Drayères > Mont Thabor > Ref. Rei Magi M : 1150m / D : 1400m
 Le point culminant du séjour. Nous sommes à 3178m avec une vue sans pareille sur une les Ecrins et la Vanoise. Descente sur la Vallée étroite et nuit au refuge Rei Magi.

J5 : Ref. Rei Mag > Pas du Bonhomme > Névache. M : 1000m / D : 1200m
 Une dernière escapade avant de rejoindre la vallée... Nous skions un sauvage vallon au dessus de Névache. Il ne nous reste ensuite plus qu'à rallier nos véhicules dans la vallée voisine !

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



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

Nombre de personne et sécurité

Pour les raids les plus techniques nécessitant l'usage des techniques de l'alpinisme, je limite le nombre de participants à 4.

Pour les raids et séjours ne nécessitant pas l'usage des techniques de l'alpinisme, le nombre de participants est limité à 6 pour des raisons de sécurité mais aussi de fluidité ! Si toutefois vous êtes un groupe constitué de plus de 6 personnes, contactez-moi !

Le travail du guide

Mais à quoi vais-je vous bien pouvoir vous servir ? Figurez-vous que le guide est une sorte de couteau suisse multifonction. Bien sur je suis celui qui montre l'itinéraire et mets toutes ses compétences au service de la sécurité et de la gestion des risques. Mais ce n'est pas tout ! Parmi mes missions en vrac :

- évaluer vos capacités, trouver le bon rythme, gérer la logistique et les imprévus, s'adapter aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- vous aider à progresser, être disponible et à votre écoute à tous moments..
- vous faire partager ma passion pour la nature et le milieu alpin.
- animer le groupe et en assurer la cohésion.
- faire en sorte que tout le monde soit heureux et se fasse plaisir !

Hébergement et repas

Selon les raids et les séjours, l'hébergement s'effectue en refuge gardé lorsque nous sommes en montagne ou en gîte (ou hôtel) lorsque nous dormons en vallée.

Pour les nuits en refuge, nous sommes en demi-pension ou en pension complète lorsque les refuges le proposent (c'est-à-dire que nous pouvons nous faire préparer un casse croûte pour midi). Si vous le souhaitez, vous pouvez vous occuper vous même des pique-niques et des vivres de course. Vous pouvez aussi me demander de m'en charger. A titre indicatif, pour une demi-pension en refuge, il faut compter entre 40€ et 50€ selon les refuges.

Pour les hébergements en vallée le principe est le même à ceci prêt que vous pouvez opter pour la gestion libre, c'est-à-dire que vous avez accès à une cuisine pour préparer vos repas. C'est une formule économique ! Pour une nuitée en gestion libre, il faut compter environ 15€/personne.

Pour les nuits en vallée je peux vous proposer des hébergements, mais vous avez bien sur toute la liberté de choisir autre chose si vous le souhaitez !



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

Assurance

En tant que Guide de Haute-Montagne adhérent au SNGM, je bénéficie d'une assurance couvrant ma responsabilité civile professionnelle, ainsi qu'une couverture en cas d'éventuels frais de secours et de recherche. Je ne pourrais cependant me substituer à la responsabilité civile de chaque participant.

Pour cela, vous devez posséder une assurance en termes de responsabilité civile, et individuel accident couvrant les sports de montagne. Si vous n'en disposez pas déjà, je vous conseille de souscrire une assurance

Mon
conseil!

Si vous n'en disposez pas déjà, je vous conseille de souscrire une assurance annuelle auprès du CAF, de la FFME, ou une assurance multisport journée auprès de DIOT Montagne.

Réservation et paiement

Votre réservation est effective dès la réception d'un chèque d'acompte du tiers du montant que je vous demande de m'envoyer au moins un mois avant le début du stage. Cet acompte sera versé par chèque à Nicolas DRAPERI et envoyé à l'adresse suivante : 11 Bis hameau le Chabas, 05100 Briançon. Le paiement du solde s'effectue le premier jour du stage.

Annulation ou changement de programme

En cas d'annulation de votre part à moins de 3 semaines du départ, l'acompte ne vous sera pas restitué. 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.

Détails sur les tarifs

Le tarif comprend :

- la prestation du guide
- le prêt du matériel de sécurité et de secours (ARVA – pelle- sonde)
- le prêt du matériel technique hors chaussures dans la limite du stock disponible
- la mise à disposition d'une radio de secours et d'une trousse à pharmacie
- des thermos bien chaud chaque jour !

Les tarifs ne comprennent pas :

- l'hébergement et les repas
- les vivres de course
- les transports
- 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 60€/jour/personne.



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

Niveau ski de randonnée

Débutant

Vous découvrez le ski de randonnée. Vous pratiquez déjà le ski alpin et êtes capables de skier skis parallèles et maîtrisez votre vitesse sur toutes les pistes rouges. Une expérience du ski hors piste est préférable mais pas indispensable.

Confirmé

Vous avez déjà pratiqué le ski de randonnée. Vous êtes un skieur « passe partout » capable de skier des neiges variées dans des pentes modestes. Pas de pentes raides au programme. Si vous n'avez jamais skié en dehors des pistes, je vous conseille d'attaquer par un raid de niveau 1.

Expérimenté

Vous êtes un skieur expérimenté tant en hors piste qu'en randonnée. Vous maîtrisez parfaitement les conversions et la progression avec couteaux. Vous êtes capables de skier des pentes jusqu'à 40°.

Alpin

Cette mention indique que le raid à un caractère alpin c'est-à-dire qu'il se déroule en altitude, sur un terrain glaciaire et/ou qu'il nécessite l'emploi et la connaissance du matériel d'alpinisme (crampons, piolet)

Condition physique

Normale

Vous êtes capables de fournir un effort physique quotidien de 3-4h. Les étapes font entre 600m et 800m/jour. Le rythme moyen d'ascension est de 250m/h.

Bonne

Vous pratiquez régulièrement un sport d'endurance (2 à 3 fois/semaine) les deux mois précédents le départ (30 minutes de course à pied par séance ou équivalent). Les étapes font entre 800m et 1200m/jour. Rythme moyen en montée: 350m à 400m/heure.

Excellente

Vous pratiquez très régulièrement un sport d'endurance type course à pied, natation, vélo. Vous êtes en excellente forme physique. Les étapes peuvent faire entre 1000m et 1500m/jour voire plus. Le rythme moyen d'ascension est de 400m/h.

Si vous avez des doutes sur votre niveau technique ou votre condition physique, contactez-moi et nous ferons le point ensemble !



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

Matériel

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'informations complémentaires sur le matériel. Le matériel de ski est disponible en location dans de nombreux magasins de la vallée.

Matériel technique

Sac à dos (+/-35L avec porte-skis et porte piolet)

Chaussures de ski de randonnée

Skis de randonnée + peaux de phoque + couteaux

Bâtons avec rondelles larges (rigide de préférence)

DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde (prêt possible)

Piolet + crampons + Baudrier + Casque (pour certains raid uniquement. Prêt possible)

Vêtements

Bonnet + Casquette

Un ensemble imperméable et respirant avec capuche (type goretex)

Des sous-vêtements techniques chaud et respirant

Une veste polaire

Veste chaude de type duvet pour les raids en altitude

Pantalon d'alpinisme ou de ski

Chaussettes thermique (pas de coton)

2 Paires de gants (1 fine + 1 plus épaisse et très chaude)

Petit matériel

Lunettes de soleil (indice 4)

Masque de ski (verres pour le jour blanc)

Crème & stick à lèvres indice 50 minimum

Gourde/thermos

Vivres de course (je peux m'en charger)

Petite pharmacie individuelle (compeed, doliprane, médicaments perso))

Papier toilette

Une pochette étanche avec vos papiers et de l'argent

Pour les nuits en refuge

Petite trousse de toilette.

Chaussettes de rechange.

Sous-vêtement de rechange.

1 drap sac (couvertures fournies).

Lampe frontale avec des piles neuves

Boules quiès



Nicolas Draperi

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

contact@la-montagne-guide.fr

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