



Formation Neige & Avalanches
Acquisition de l'autonomie
Raid de 3 jours dans le Champsaur

**Montagne
&
Sécurité**

François Nicot
Accompagnateur en montagne
francois.nicot@irstea.fr
04 76 59 76 58 / 06 47 18 91 02

Accès routier

Grenoble, La Mure, puis direction Gap.

Prendre sur la gauche la direction Orcières, 10 Kms avant le Col Bayard.

Rendez-vous à Orcières village (Jour 1, 8h30), ou la veille au soir au Gîte du Bois de l'Ours à Orcières.

Itinéraire et programme

Jour 1	<p>Col de Rouannette (2403 m) Cheminement Sud puis SW depuis Archimard Itinéraire en aller-retour</p> <p>Dénivelé : + 810 m (environ)</p> <p>Apports de connaissance</p> <ul style="list-style-type: none">– Cartographie, Orientation (carte, boussole, altimètre),– Nivologie pratique pour le randonneur– Stratégies de progression
En soirée	<p>Méthodologie (3 x 3) pour préparation d'une randonnée hivernale Méthode de réduction du risque Préparation en binômes de l'itinéraire de lendemain Nuit en chambre d'hôtes confortable et typique : Gîte du Bois de l'Ours (Orcières)</p>
Jour 2	<p>Départ du gîte en voiture, transfert à Prapic (10 min) Sommet du Chapeau Rouge (2683 m) Itinéraire en aller-retour par le Saut du Laire et le vallon du Jartoux Nuit au Gîte de Bijou (Prapic) – Ambiance typique garantie ! Gîte gardé, diner et PD à notre charge</p> <p>Dénivelé : + 1200 m (environ)</p> <p>Orientation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none">– Conduite de groupe– Choix d'itinéraire, avec mise en place pratique la méthode 3 x 3
En soirée	<p>Retour d'expérience et debriefing Préparation en binômes de l'itinéraire de lendemain</p>
Jour 3	<p>Ascension d'un sommet majeur : Le Tuba (3004 m) ou le Roc Blanc (2897 m) Itinéraire en aller-retour par le Saut du Laire et le vallon de Prafoura</p> <p>Dénivelé : + 1450 m (environ)</p> <p>Orientation pédagogique</p> <ul style="list-style-type: none">– Conduite de groupe– Choix d'itinéraire, avec mise en place pratique la méthode 3 x 3

Déroulement et contenu

Raid de trois jours, sur terrain vallonné et présentant parfois des sections alpines.

Les itinéraires des Jours 2 et 3 sont préparés la veille par les membres du groupe, en binôme (cartographie, nivologie, conduite de groupe)

L'objectif du raid est l'acquisition de l'autonomie dans la préparation et la conduite d'une randonnée hivernale en raquettes. Les aspects propres à la prise en compte du risque d'avalanche et à l'orientation en milieu enneigé seront plus particulièrement traités.

Equipement individuel

- Tenue vestimentaire adaptée à la randonnée hivernale
- Chaussures de randonnée étanches
- Veste polaire, veste coupe-vent de type Gore-Tex
- Deux paires de gants, bonnet
- Lunettes de soleil ET masque
- Une paire de raquettes à neige
- Une paire de bâtons
- DVA, pelle et sonde (**obligatoires**)
- Prévoir une réserve de boisson d'au moins 1 litre et demi
- Casse-croûte de mi-journée (prévoir pour trois jours)
- 1 repas du soir, et 1 petit-déjeuner
- Vivres de course (prévoir pour trois jours)
- Affaires personnelles de toilette

Duvets inutiles.

Prévoir éventuellement un sac à viande

Optionnel, mais conseillé :

- Carte IGN TOP 25 Orcières-Merlette, 3437 ET
- De quoi prendre des notes
- Boussole (plate et simple, type SILVA)
- Altimètre

Tarif

180 euros / personne

Ce tarif comprend l'encadrement par un Accompagnateur en Montagne (AeM) au cours des trois jours de raid.

Il ne comprend pas les frais d'hébergement qui restent à la charge des participants.

Le règlement complet s'effectuera sur place, à l'issue du raid.

Dates

Entre fin mars et mi-avril 2014, du vendredi au dimanche, ou du samedi au lundi.

Date à définir en fonction des participants