

Initiation au raid à ski autour du Mont Thabor

Activité(s): Ski alpinisme

Thabor/Vallée étroite (FR-IT)



Du : 13/03/2027	**Au :** 15/03/2027	**Durée totale :** 3 jours
Niveau du stage :	☐ Découverte ☐ Initiation ☒ Progression ☒ Perfectionnement	
Nombre de participants :	5 participants maximum	
Participation financière stagiaire :	**310€** (licencié FFME IDF)	***340€*** *(licencié hors IDF)*

Programme

Objectif du stage :

L'objectif de ce stage est de découvrir l'itinérance en ski de randonnée (« raid à ski ») et de s'initier à ses problématiques spécifiques.

Déroulement du stage :

- **Jour 1** : Rendez-vous à 8h30 à Valfréjus (lieu à préciser). Le premier jour sera l'occasion de vérifier le niveau du groupe et de réviser quelques fondamentaux (conversions, descente en toute neige…). Nous prendrons les remontées mécaniques afin de raccourcir la montée au refuge et pouvoir effectuer un petit sommet ou col. D+ environ 900m.
  Nuit au refuge du Mont Thabor.
- **Jour 2** : L'objectif de cette seconde journée sera l'ascension du Mont Thabor (3178) par la voie normale (D+ 1000), suivie d'une longue descente pour rejoindre la vallée étroite, petite enclave italienne (D-1400).
  Nuit au refuge Terzo Alpini.
- **Jour 3 :** Nous remonterons le magnifique vallon de Tavernette, pour rejoindre le col de la fontaine froide, d'où nous pourrons poursuivre, si les conditions le permettent, par un aller-retour au col de la Gran Bagna, avant de redescendre sur Val Frejus (D+ 1250, D- 1400). Débriefing et fin du stage.

Le déroulement de ce stage est donné à titre indicatif. Le programme et la destination pourront subir des modifications ou des aménagements en fonction du niveau des participants, des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions météorologiques du moment.

Niveaux requis

Niveau général :

Ce stage s'adresse à des personnes qui ont déjà pratiqué le ski de randonnée et savent skier hors piste en toute neige.

Niveau technique* :

☐ **Niveau 1**

☒ **Niveau 2**

☐ **Niveau 3**

Technique : Savoir descendre une piste noire en station de ski et une pente hors-piste à 30° en toutes neiges. Maitriser l'utilisation du DVA et avoir déjà pratiqué au cours des 3 dernières années un ou plusieurs entraînements à la recherche de victimes en avalanche (recherche DVA/sondage/pelletage).

.

** Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l' annexe en fin de document*

Niveau physique* :

☐ ★

☒ ★★

☐ ★★★

Vous avez la forme, vous avez une pratique sportive régulière et à un bon rythme! (c'est indispensable, ne vous surestimez pas…). Les conditions hivernales de l'activité doivent être prises en compte dans l'évaluation de votre condition physique.

** Pour évaluer votre niveau, vous pouvez vous référer à l' annexe en fin de document*

Le(s) encadrant(s) s'assureront auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils pourront demander aux participants tous renseignements utiles (expériences passées, liste de courses, etc.). **Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant.** Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, **il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis**.

Conditions d'organisation

Le lieu de rendez-vous : Valfréjus – parking des remontées mécaniques

Le matériel :

Matériel individuel* : se reporter à la fiche détaillée du matériel jointe à la proposition de stage

Possibilité de prêt par la Ligue : se renseigner auprès des organisateurs. Toute perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

NB : Les chaussures de ski de randonnées et les skis ne font pas l'objet de prêt. Si vous ne souhaitez pas en faire l'acquisition, vous avez la possibilité de les louer dans des magasins spécialisés sur Paris ou sur place – se renseigner sur internet (exemple : magasin La Haute Route à Paris, etc.)

** ce matériel doit répondre, le cas échéant, aux normes relatives aux équipements de protection individuelle*

Matériel collectif : Carte

L'hébergement :

En refuge gardé en ½ pension (2 nuits en ½ pension)

Les repas

Les dîners et petits déjeuners sont compris dans le prix (1/2 pension), prévoir votre nourriture personnelle pour les déjeuners (vivres de courses, etc.).

Les transports

A la charge de chacun, covoiturage possible (se renseigner auprès des organisateurs)

Conditions financières

Participation financière à acquitter pour participer au stage :

Licencié FFME d'un club de la région IDF : 310 **€** / participant

Licencié FFME d'un club hors IDF : 340 **€** / participant

Le prix comprend :

L'hébergement en ½ pension - l'encadrement– le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)

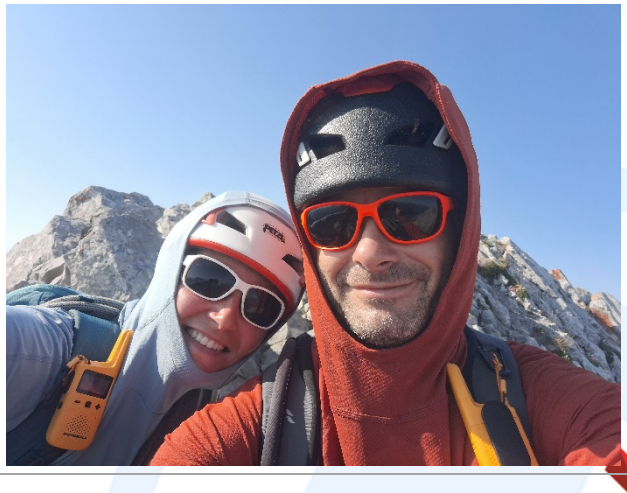
Le prix ne comprend pas :

Les boissons au refuge, les vivres de courses et les repas du midi, les transports

Encadrement du stage

Morgane Vidal, initiatrice ski-alpinisme

Frédéric Legendre, initiateur ski-alpinisme



Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS
info@ffme-crif.com
www.idf.ffme.fr

Association loi 1901 affiliée à la FFME – SIRET : 412 045 585 00053 APE 9312Z

Inscription et formalités

Inscription et paiement : via la plateforme HelloAsso

NB : votre inscription définitive au stage sera validée par les encadrants après vérification que vous disposez bien des prérequis. Ils pourront le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre expérience, votre niveau technique et/ou physique est insuffisant

Date limite d'inscription : 15 février 2027

Pièces à fournir :

- ☑ Fiche d'inscription individuelle
- ☑ Fiche « *Pour mieux vous connaître* » à transmettre à l'organisateur

Ce stage est réservé aux licenciés FFME à jour de leur licence au moment de l'inscription et durant le stage. Les licences découvertes ne sont pas admises

Les réservations seront effectives SEULEMENT à réception du DOSSIER COMPLET. Les réservations se feront dans l'ordre d'arrivée des dossiers complets. TOUT DOSSIER INCOMPLET SERA REFUSE !

Contacts et renseignements

Renseignements techniques :

Morgane Vidal (morgane.vidal1@gmail.com - 06 64 15 16 03) et Frédéric Legendre (dicofredo@hotmail.com - 06 17 67 13 25)

Renseignements administratifs :

Basile PASQUET ☎ 06 66 82 45 37 / ✉ basile.pasquet@ffme-crif.com

Annexe : grille d'évaluation des niveaux requis

NIVEAU TECHNIQUE REQUIS

Niveau 1 – Débutant ou quasi-débutant

Un stage pour découvrir ou redécouvrir l'activité, s'initier aux techniques et savoirs faire de l'alpinisme et de l'escalade en montagne. Le site, le choix des courses et la pédagogie facilitent la découverte, l'initiation et l'apprentissage. Expérience requise : vous débutez l'activité ou vous avez déjà éventuellement participé à un stage découverte.

Niveau 2 – Initié

Pour progresser dans la maîtrise des bases techniques de l'activité proposée et avancer vers l'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà quelques jours ou semaines de pratique et avez acquis un degré d'expérience et de maîtrise minimum. Le cas échéant, vous savez marcher encordé et avec des crampons.

Niveau 3 – Confirmé

Vous maîtrisez les techniques et principes de base et vous souhaitez vous perfectionner et acquérir encore plus d'autonomie. Expérience requise : Vous avez déjà une réelle expérience dans l'activité proposée. Par exemple, vous savez cramponnez sur des pentes et arêtes de différentes inclinaisons. Vous avez réalisé en tête ou en réversible des courses de niveau Peu Difficile (PD) à Assez Difficile (AD).

NIVEAU PHYSIQUE REQUIS

⭐Intensité physique - En forme

*Un stage * nécessite d'être en forme pour tenir des efforts d'endurance en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1000 m (250 à 300 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.*

⭐⭐Intensité physique - En bonne forme

*Un stage ** nécessite d'être en bonne forme pour tenir des efforts d'endurance longs en montées et descentes tout en portant un sac à dos. Dénivelées positives jusqu'à 1 300 m (300 à 350 m/h). Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine. Vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.*

⭐⭐⭐ Intensité physique - En grande forme

*Un stage *** nécessite d'être en grande forme. Dénivelés jusqu'à 1500 m, efforts prolongés en altitude sur plusieurs jours avec un sac à dos de 8 à 12 kg. Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).*

POUR PROFITER PLEINEMENT DU STAGE : NE VOUS SURESTIMEZ PAS !

Pour mieux vous connaître !

Le(s) encadrant(s) s'assurent auprès des participants qu'ils disposent bien des prérequis nécessaires. Ils peuvent le cas échéant refuser votre inscription s'ils jugent que votre niveau technique et/ou physique est insuffisant. Pour la réussite du stage, pour que chacun en profite pleinement ainsi que pour des raisons de sécurité, **il est nécessaire que vous ayez bien les niveaux requis.**

Nom du stage : stage raid ski de randonnée progression/perfectionnement du 13 au 15 mars 2027

Niveau général du stage : progression / perfectionnement…

Activité/discipline du stage : ski de randonnée

Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :
dicofredo@hotmail.com ; morgane.vidal1@gmail.com

Vos coordonnées :

Nom : Prénom :

Tél où l'on peut vous joindre :

Votre expérience en ski de randonnée

Quel est votre niveau général dans l'activité du stage ?

☐ Débutant ☐ Initié ☐ Confirmé ☐ Expert

Citez, le cas échéant, jusqu'à 5 courses (ou stages, sorties) dernièrement réalisées dans cette activité :

Nom et lieu de la course	Conditions (météo et neige, pratique encadrée ou non, ..)	Année de réalisation

Votre niveau physique

☐ **En forme :** Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h30 ou vous êtes capable de marcher 3h à un bon rythme.

☐ **En bonne forme :** Vous faites un sport d'endurance régulièrement 1 à 2 fois par semaine/vous êtes capable de courir 10 km en moins de 1h15 ou vous êtes capable de marcher 5h à un bon rythme.

☐ **En grande forme :** Vous faites des sports d'endurance 2 à 3 fois par semaine et/ou vous êtes capable de courir 15 km en moins de 2h sans vous arrêter ou vous êtes capable de marcher 7h en montagne à un rythme soutenu (350 à 400 m D+/h).

Votre niveau en ski

Merci d'indiquer votre niveau en ski sur piste et en hors piste :

Commentaire libre

Si vous souhaitez ajouter un commentaire sur votre expérience et votre niveau physique...