



Boucle depuis le lac de Saint-Guérin

Activité(s) : Raquettes en itinérance

Massif du Beaufortain



Du : 28/01/2027		Au : 31/01/2027		Durée totale : 4 jours	
Niveau du stage :		☐ Découverte		☒ Initiation	
		☒ Progression		☐ Perfectionnement	
Nombre de participants :				6 participants maximum, 5 participants minimum	
Participation financière stagiaire :			250 € (licencié FFME IDF)		280 € (licencié hors IDF)

Programme

Objectif du stage :

Réaliser une randonnée raquettes de 4 jours en itinérance avec nuits en refuges (3 nuits en refuges gardés) dans le massif du Beaufortain. La randonnée se déroulera sur la partie Sud-Ouest du massif, principalement entre 2000 et 2500m d'altitude.



L'objectif de ce stage sera également d'acquérir ou de perfectionner des connaissances et des compétences dans la pratique de la randonnée en terrain montagnard hivernal :

- Comprendre la préparation d'un itinéraire de plusieurs jours (objectifs, options de parcours, lecture de carte) ainsi que la technique 3x3 relative à la planification et mise en œuvre de l'itinéraire
- Apprentissage et mise en pratique de techniques et outils d'orientation y compris hors sentier (indices, carte, boussole, altimètre, triangulation, suivi de cap...)
- Appréhension des pentes de neiges et des dangers inhérents
- Prendre part à une expérience sportive collective, développer l'entraide et la convivialité

Le passeport blanc montagne de la FFME pourra être validé à l'issue de ce stage.

Déroulement du stage :

Jour 1 (Jeudi) :

- Rendez-vous à 8h au parking du télécabine du Bois au Planay (station Arêches-Beaufort)
- Distribution du matériel et constitution des sacs.
- Montée au plateau du Cuvy en télécabine
- Nous démarrons ensuite notre itinéraire sur les pistes raquettes de la station avant de les quitter une fois à l'aplomb du lac de Saint-Guérin
- Nous rejoindrons ensuite le lac de par une descente en forêt avant de le contourner
- Montée ensuite au col du Cornet d'Arêche pour atteindre ensuite par une courte descente le refuge **non gardé** de la Coire où nous passerons la nuit (<https://refugedelacoire.fr/>)
- Cette étape sera également l'occasion de se familiariser avec le matériel de sécurité
- Itinéraire : 12kms, 800m D+, 500m D-

Jour 2 (Vendredi) :

- Départ du refuge en mode léger (nous y passerons une deuxième nuit) afin de réaliser une boucle à la journée sur les crêtes du Beaufortain
- Nous prendrons la direction du sud-ouest en passant par les cols de la Grande Combe, des Génisses puis des Tufts Blancs. et remontée par le chemin emprunter la veille
- En fonction des conditions et de la forme de chacun, l'objectif sera de gaver la Pointe du Dzonfié (2455m)
- Le retour s'effectuera en repassant par les 3 cols mais avec quelques variations d'itinéraires. Deuxième nuitée au refuge **non gardé** de la Coire
- Itinéraire : 13kms, 700 D+, 700m D-

Jour 3 (Samedi) :

- Départ du refuge puis en fonction des conditions et de la forme de chacun :
 - Itinéraire (1) :
 - Montée au plan des Marmottes et passage sous le Mont Coin
 - Redescente vers le Lac de Saint-Guérin par les pentes autour du Lac des Halles
 - Itinéraire (2) :
 - Redescente au lac de Saint Guérin directement par le Cornet d'Arêche et le lac des Fées
- Ensuite remontée vers le domaine skiable pour attendre le refuge de l'Alpage (1991m) où nous passons la nuit en hébergement « insolite » : igloos / tentes cabanes (mais avec demi-pension et douches ! <http://www.refuge-alpage.com/>)



- Itinéraire (1) : 14,5kms, 700m D+, 750 D-
- Itinéraire (2) : 8,5kms, 500m D+, 550 D-

Jour 4 (Dimanche) :

- Départ du refuge et si les conditions le permettent, remontée le long du domaine skiable jusqu'à son sommet
- Puis jusqu'au sommet du Grand Mont (2686m)
- Redescente ensuite au plateau de Cuvy afin de rejoindre la télécabine
- Retour sur la région Parisienne
- Itinéraire : 11kms, 800m D+, 1100 D-

Ensuite retour sur la région parisienne



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 aux licenciés pratiquant la randonnée en montagne de manière occasionnelle à régulière, ayant comme objectif d'acquérir plus d'autonomie pour réaliser des itinéraires de plusieurs jours en itinérance



Niveau technique* :

☐ Niveau 1

☒ Niveau 2

☐ Niveau 3

Marcheur expérimenté, vous êtes à l'aise sur des terrains accidentés et pouvez franchir un passage technique avec assurance si des difficultés se présentent. Vous appréciez les itinéraires aériens et vous êtes capable d'évoluer hors sentier.

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



☐ ★

☒ ★ ★

☐ ★ ★ ★

Vous êtes en bonne forme, vous pratiquez une activité physique régulièrement (vous pouvez courir une heure sans vous arrêter) et vous êtes capable de marcher avec un sac à dos chargé durant 6 à 8 heures sur des dénivelés quotidiens de 1 000 m.

** 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 :

Le Jeudi 28 Janvier à 8h au parking du télécabine du Bois au Planay (station Arêches-Beaufort).

Le matériel :

Matériel individuel* : Sac à dos pour un portage de 4 jours sans bivouac (30 à 40 litres) (vivres de courses et effets personnels), sac à viande, oreiller, chaussures de randonnée rigides ou semi-rigides, bâtons de marche, tenue adaptée et affaires personnelles, raquettes à neige (possibilité de prêt), DVA/pelle/sonde (possibilité de prêt), 1 trousse de pharmacie personnelle et de toilette... pour trouver le bon compromis entre utilité et légèreté, n'hésitez pas à demander conseil. **Se reporter à la fiche détaillée du matériel jointe à la proposition de stage. Non obligatoire mais fortement conseillé pour les deux nuits au refuge de la Coire : un sac de couchage assez chaud** (température dans le dortoir : 0 à 6°, des couvertures sont disponibles mais impliquent de dormir habillé et en doudoune 😊)



Possibilité de prêt par la Ligue : raquettes à neige, DVA, pelle, sonde.

Toute perte ou casse de matériel pourra entraîner une participation financière du stagiaire.

Possibilité de louer les chaussures d'alpinisme (montantes, chaudes et étanches) chez des loueurs spécialisés – 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 fourni par la ligue ou les encadrants : Cartes et matériel de montagne spécifique (cordes, sangles, mousquetons) et réchauds.

L'hébergement :



3 nuits en refuges dont 2 en refuge non gardé

Prévoir un sac à viande, duvet chaud conseillé pour le refuge de la Coire

Les repas



Les dîners et petits déjeuners sont compris dans le prix **uniquement pour la nuitée en refuge gardé** (1/2 pension), prévoir donc

- 2 dîners et 2 petits déjeuner (lyophilisés) pour les 2 nuitées en refuge non gardé
- Votre propre nourriture personnelle pour les déjeuners (pique-nique, vivres de courses, etc.).

Les transports



Les transports sont à la charge de chacun. Nous organiserons un covoiturage depuis la région parisienne (se renseigner auprès des organisateurs) avec un départ le mercredi en fin de matinée. Nous partagerons les frais liés au covoiturage (essence, péage, location de véhicule si pas suffisamment de véhicule entre les organisateurs et les stagiaires) ainsi que ceux liés à l'hébergement du mercredi soir.

Conditions financières



Participation financière à acquitter pour participer au stage :

Licencié FFME d'un club de la région IDF : **250 €** / participant

Licencié FFME d'un club hors IDF : **280 €** / participant

Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS

info@ffme-crit.com
www.idf.ffme.fr

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



Le prix comprend :

L'hébergement en 1/2 pension - l'encadrement – le prêt de matériel éventuel (cf. fiche matériel)

Le prix ne comprend pas :

Les diners et petits déjeuners pour les 2 nuitées en refuge non gardé, les boissons, les vivres de courses, les repas du midi, les transports.

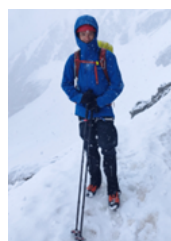
Encadrement du stage



Audrey Chatillon, Initiatrice
Montagnisme



Benoît LEDOUX, Initiateur
Montagnisme & Alpinisme



Inscription et formalités

Inscription et paiement :

- Préinscription par mail à benoit.ledoux@free.fr et audrey.chatillon@gmail.com : en fournissant la fiche d'inscription et la fiche mieux vous connaître
- Puis pour les personnes sélectionnées, inscription définitive via la plateforme HelloAsso



Le processus est réalisé en deux temps, **les critères de sélection sont : ordre de pré-inscription et niveau / expérience.**

Date limite d'inscription : 31/12/2026 dans la limite des places disponibles

Pièces à fournir :

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



Certificat médical alpinisme ou ski-alpinisme *

Ce stage nécessite de disposer d'un certificat médical de non contre-indication à la pratique de l'alpinisme et/ou du ski-alpinisme :



☐ Oui

☒ Non

* Rappel de la règle fixée par la FFME : « *pour l'alpinisme pratiqué au-dessus de 2500m, comportant un séjour d'au moins une nuit à cette altitude ou au-dessus, le certificat médical est à fournir chaque année.* »

Pour télécharger le modèle de certificat médical de la FFME : [ici](#)

Ligue Ile-de-France – Fédération Française de la Montagne et de l'Escalade
8 quai de la Marne – 75019 PARIS

info@ffme-crit.com
www.idf.ffme.fr



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 :

Audrey Chatillon - 06 08 68 07 35 / audrey.chatillon@gmail.com

Benoît Ledoux - 06 32 03 27 37 / benoit.ledoux@free.fr

Un groupe WhatsApp sera créé dès que le groupe sera complet afin d'organiser la logistique.



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 cramponner 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 1300 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 !

Check-list de matériel personnel à prévoir

Page : 2776- du 28 au 31 Janvier 2027



Matériel technique :	Qté	Commentaire	Check	Matériel pouvant être prêté par la Ligue *
Casque	1	Homologué CE pour l'escalade/alpinisme (EPI)		NON
DVA (avec piles <u>neuves</u>) + pelle + sonde	1			OUI
Paire de raquettes à neige	1			OUI
Paire de bâtons de marche télescopiques	1			NON

* en fonction des disponibilités, se renseigner auprès de l'organisateur

Les vêtements et chaussures : <i>Prévoir tous les vêtements et sous-vêtements nécessaires à l'activité. En cas de doute, demander à l'organisateur</i>	Qté	Commentaire	Check
Chaussures d'alpinisme cramponnables (avec débord arrière au minimum)	1	Ou chaussures montantes, suffisamment rigides, étanches et chaudes pour utiliser des raquettes	
Bonnet	1		
Cagoule, passe-montagne	1	Optionnel, à voir en fonction du temps	
Sous-vêtement technique + rechange	2	Un pour marcher et un pour le soir	
Sweat polaire	1	Léger pour les soirs	
Fouffure polaire ou équivalent - softshell	1	Chaud pour marcher	
Veste coupe-vent type GoreTex	1		
Doudoune compressible ou polaire très chaude (pour le fond de sac)	1		
Paire de gants chauds	2	Une paire chaude et une paire moins chaude, si possible au moins une étanche	
Paire de sous-gants ou gants légers	1	Optionnel	
Pantalon de montagne	1	Résistant à l'humidité, chaud ou avec un collant technique	
Collant technique	2	En fonction de la chaleur du pantalon + un pour le soir	
Paire de guêtr	1	Pas nécessaire si le pantalon à des guêtres intégrées	
Paire de chaussettes de montagne chaudes	2		
Chaussons, sabots... pour les refuges	1		

Autres équipements personnels à prévoir	Qté	Commentaire	Check
Sac à dos	1	Sac de portage pour des affaires sur 3 jours en refuge (30 à 40 litres). Il est nécessaire de pouvoir accrocher une paire de raquettes au sac	
Gourde, bouteille, camelback...	1	Contenance : mini 1,5 litres pour la journée	
Gourde isotherme (ex : thermos)	1	Pas obligatoire mais peut être utile...	
Couteau	1	Optionnel - Couteau type canif, opinel, etc.	
Lampe frontale	1	Avec piles <u>neuves</u>	
Petite pharmacie personnelle	1	(Compeed, pansements, médicaments personnels, etc.)	
Crème solaire, stick lèvres	1		
Paire de lunette de soleil	1	Obligatoire et adaptée à la pratique de la montagne ! Indice 3 minimum !	
Masque de ski	1	Optionnel, à voir en fonction du temps, très utile par mauvais temps	
Couverture de survie	1		
Papiers (carte d'identité, carte de Sécu Sociale) + copie de la licence FFME	1	Les papiers sont indispensables en cas d'accident, à garder en permanence sur soi (contre-indications médicales, groupe sanguin, traitement et maladie en cours...)	
Vivres de course	1	Pour les déjeuners et pour grignoter (barre de céréale, graines...) selon vos goûts perso	
Drap sac (« sac à viande »)	1	Pour les nuits en refuge	
Taie d'oreiller	1	Pour les nuits en refuge	
Sac de couchage (chaud)	1	Pour les nuits en refuge non gardé	
Oreiller	1	Pour les nuits en refuge non gardé (optionnel en fonction des besoins de chacun)	

NB : Cette liste n'est pas exhaustive, elle doit être complétée par vos soins (vêtements et affaires personnelles, etc.). Elle n'engage en aucun cas la responsabilité de la Ligue. Nous nous tenons à votre disposition pour répondre à toutes vos questions.

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 : Boucle depuis le lac de Saint-Guérin

Niveau général du stage : Progression et perfectionnement

Activité/discipline du stage : randonnée raquettes

Merci de renseigner cette fiche et la renvoyer à :

benoit.ledoux@free.fr et audrey.chatillon@gmail.com

Vos coordonnées :

Nom :

Prénom :

Tél où l'on peut vous joindre :

Votre expérience dans l'activité

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

☐ Débutant ☐ Initié ☐ Confirmé ☐ Expert

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

Nom et lieu de la course (voie, randonnée, stage, sortie, etc.)	Position dans la cordée ou le groupe (leader, second, stagiaire...)	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).

Commentaire libre

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

Intitulé : Stage raquettes itinérant : Boucle depuis le lac de Saint-Guérin

Stage n° : 2776

Dates : du 28/01/2027 au 31/01/2027 (4 jours)

Lieu : Beaufortain

Nom : Prénom : Né(e) le :

Adresse :

Téléphone : Portable : e-mail :

Nom du club FFME : N° de licence FFME :

Personne à prévenir en cas d'accident

Nom : Prénom :

Adresse :

Téléphone Portable : e-mail :

J'autorise la Ligue Ile-de-France de la Fédération de la Montagne et de l'Escalade à diffuser mon image prise lors de ce stage à des fins non commerciales dans le but d'informer et de promouvoir la fédération et le sport à travers ses médias de communication (site Web, Facebook, twitter, diffusion de mail, revue, vidéos, photographies....) ? ☐ **oui** ☐ **non**

Je dispose du droit de retrait de mon image sur simple demande à la Ligue Ile-de-France.

Pièces à joindre avec la fiche d'inscription : *(seuls les dossiers complets seront pris en compte)*

- ✓ Règlement en ligne du coût du stage : **250 € (280 € pour les licenciés FFME hors Ile-de-France (+10%))**

En cas d'annulation de la part du stagiaire :

- ▶ Avant 15 jours avant le début du stage : remboursement de la totalité du solde
- ▶ De 15 jours avant le début du stage jusqu'à son début : retenue de 30%
- ▶ Pendant le déroulement du stage et en cas de force majeure : 30 % restent acquis et le solde est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

En cas d'annulation ou de réduction du stage de la part de l'organisateur (ex : météo défavorable) :

- ▶ Avant le début du stage : restitution du solde.
- ▶ Pendant le déroulement du stage : 30% restent acquis et le solde est restitué au prorata du nombre de jours effectués.

Dossier à retourner au plus vite à :

benoit.ledoux@free.fr et audrey.chatillon@gmail.com

Je certifie avoir pris pleine connaissance de la fiche d'information de la sortie et disposer à ce jour des niveaux physiques et techniques requis pour participer à cette sortie.

Fait à.....Le...../...../.....

Signature du candidat (faire précéder de la mention "lu et approuvé")