

fiche technique séjour hiver 2017

France : « ski de randonnée Cerces / Ecrins » « bien être »

Ce séjour découverte s'adresse à toute personne désirant découvrir le ski de randonnée, ayant un bon niveau de ski en alliant le bien être.

Une évolution entre 1600m point le plus bas et 2700m.

Des dénivelés quotidiens positifs entre 700m et 1000m.

Vos découvertes

Notre objectif est de vous faire conjuguer les plaisirs avec la découverte du ski de randonnée pour vous amener à l'autonomie et du bien être à travers la pratique du Wuo Taï ou Ostéo Danse.

Une évolution en terrain de montagne avec des passages techniques :
arête de neige, couloir de neige.

Les points forts

- Vous aurez le plaisir d'évoluer dans des sites magnifiques aux portes du parc National des Ecrins.
- Des randonnées à la journée sauvages et techniques.
- Découverte de l'orientation, de la nivologie, tout sur les DVA (détecteur de victime d'avalanche), gestion du risque.
- Découverte du Wuo Taï en cours collectif, alliance de la danse et de l'ostéopathie, naissance d'une nouvelle gym à deux du mouvement à la conscience.
- Possibilité, en supplément, de soin individuel en Wuo Taï, ayurvédique et intuitif.
- Petit groupe pour une convivialité et une meilleure homogénéité.
- Compétences en milieu humain et naturel des encadrants.

Programme

J01 :

Prise de contact et prêt du matériel de sécurité.

Présentation du programme et du Wuo Tai.

Vérification du matériel et préparation du sac.

Repas & nuitée en chambres d'hôtes ou gîte selon votre convenance.

J02 :

Séance de Wuo Tai.

Navette voiture.

Col du Laurichard, alt 2654m.

DVA : mise en pratique.

Dénivelé : 700m positif et 700m négatif, difficulté : moyenne.

Pique-nique sur le terrain.

Wuo Tai pour récupérer de la journée !

J03 :

Séance de Wuo Tai.

Navette voiture.

Tour de l'aiguillette du Lauzet (massif des Cerces).

Col de l'aiguillette alt 2534m , crête du Chardonnet alt 2785m,

refuge du Chardonnet alt 2223m.

Orientation, mise en pratique sur le terrain.

Dénivelé : 1070m positif et 650m négatif, difficulté : moyenne.

Pique-nique sur le terrain.

Wuo Tai pour récupérer de la journée !

Diner et nuit au refuge.

J04 :

Petit déjeuner au refuge.

Col du Raisin alt 2691m

Dénivelé et difficulté : du refuge au col 500m positif et du col à Monétier

les Bains 1200m négatif, facile.

Élément de nivologie, et gestion du risque.

Pique-nique sur le terrain.

Détente aux Bains de Monétier si l'on ne redescend pas trop tard.

Wuo Tai pour récupérer de la journée !

Débriefing des trois jours

Attention : Ce programme est bien sûr indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo et aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, le professionnel de la montagne reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératif de sécurité.