

Fiche Technique 2010

**Stage et Formation :
Vers l'Autonomie en Raquettes
en Val d'Azun**

Stage de formation 100% terrain

- La randonnée en raquettes est un formidable moyen de s'évader l'hiver, sur la neige à l'écart des stations et des itinéraires de proximité. Pas besoin de cours ni de leçons longues et trop techniques. Juste aimer la randonnée dans la nature enneigée.
- Mais la montagne hivernale peut réserver des pièges et des dangers lorsque l'on ne la connaît pas.

Vous apprendrez :

- À marcher en raquettes
- À assurer la sécurité en hiver
- À évaluer les risques objectifs et subjectifs,
- Les bases de la nivologie
- À préparer un itinéraire, une randonnée
- À choisir le terrain,
- À organiser un séjour,
- À connaître les dangers liés à la neige,
- À gérer les situations difficiles,
- À marcher en terrain varié
- À comprendre l'environnement

Dates :

01-02 au 05-02-2010

**Possibilité de
financement dans le
cadre de la
formation
professionnelle.
Nous contacter**

LES POINTS CLES DU SEJOUR

Durée : 5 jours 4 nuits

Niveau : avoir déjà pratiqué la raquette et être désireux de se perfectionner.

L'encadrement :

Par un formateur et accompagnateur en montagne diplômé d'état.

Nombre de participants

Le groupe est constitué de 5 à 8 participants.

Le portage :

Vous ne porterez que vos affaires de la journée.

Méthodes pédagogiques

Formation action

Echanges d'expériences

Mises en situations

Etudes de cas pratiques

Réinvestissement des acquis dans le contexte de chacun

Validation de la formation

Attestation de stage

Evaluation par questionnaire à chaud en fin de formation

Plan de progrès individualisé

Le rendez-vous :

Le lundi matin à 9H00 devant la gare de Lourdes

La dispersion :

Le vendredi soir en gare de Lourdes vers 18H.

Possibilité d'arriver la veille dimanche soir et de repartir le samedi matin

Forfait tout compris 590 €

Excepté les boissons, les frais d'inscription, l'assurance et votre matériel de stage

VOTRE HEBERGEMENT

LE GITE D'ETAPE DES VIELLETES A ESTAING .

La vallée d'Estaing est l'une des 3 vallées du Val d'Azun. La chaîne du grand Barbat et du Cabaliros aux pentes escarpées, sert de frontière naturelle avec la vallée de Cauterets. La renommée de son lac n'est plus à faire. Elle n'est pas imméritée. Sa flore très mellifère qui en fait un lieu de prédilection pour les apiculteurs transhumants. Sa nature est sauvage et intacte. Ici le temps semble réglé au rythme d'une agriculture traditionnelle toujours vivace.

Le gîte d'étape des Viellettes est l'un des premiers à avoir vu le jour dans les Pyrénées, il y a plus d'un quart de siècle.

Longtemps tenu par l'emblématique BUBU, c'est une nouvelle équipe de jeunes femmes qui sont aux manettes aujourd'hui.

Aménagé dans une ancienne grange, l'ambiance est montagne.

C'est une halte pour les randonneurs au long cours qui traversent les Pyrénées par le GR10.

Pour s'y rendre

Par l'autoroute.

Sortie Tarbes ouest. Puis itinéraire ci dessous.

Par la route

Lourdes / Argeles gazost / Arras en lavedan/ Estaing

Direction du lac d'Estaing puis 3 Km à main gauche après la sortie du village

Par le train

Gare SNCF Lourdes

Si vous désirez arriver la veille ou rester après le séjour :

Il est impératif de réserver à l'avance au gîte d'étape des Viellettes

05 62 97 14 37

LE PROGRAMME

- Techniques de marche, pour soi et en petit groupe - Connaître son rythme, S'adapter au rythme des autres - « Tirer » quelqu'un jusqu'au but, Gérer les pauses
- Choix de l'itinéraire : Le moins fatigant, Le plus sécurisé, / Faire une « belle trace »
- Progresser en sécurité : Règles, Lire le terrain, Flairer les dangers objectifs et subjectifs
- Savoir gérer les situations d'urgence : Pose exceptionnelle de mains courantes, Conduite à tenir en situation d'imprévu, Soins d'urgence, Déclenchement des secours, Construire un abri, Les Dangers liés au froid
- Le Terrain, Passages raides en neige dure, Utilisation ponctuelle de la corde,
- La neige et les avalanches, utilisation d'un ARVA/DVA, Eléments de nivologie et appréciation des risques d'avalanches
- Le matériel et habillement
- Initiation à la cartographie, à l'orientation, à la navigation : Bases d'orientation, de cartographie et de navigation à la carte et aux instruments, Relation carte/terrain, Savoir nommer les sommets et lieux environnants, Evaluer les temps de marche, Repérer les points clés de l'itinéraire
- Préparer une randonnée : Choisir l'itinéraire, Prévoir un hébergement, Choisir et conseiller le matériel, Préparer le matériel, les vivres, le sac

Les conseils du « pro », les astuces et erreurs à éviter

LES ENSEIGNEMENTS SONT REPARTIS AU MOMENT LE PLUS OPPORTUN DANS LE PROGRAMME SUIVANT :

Jour 1 : Secteur de la Couraduque, pour débiter en douceur

Jour 2 : Secteur des Bordères, entre les vallées d'Estaing et d'Azun

Jour 3 : secteur Isaby Hautacam, superbe point de vue au centre de la vallée des gaves

Jour 4 : Secteur du Cabalirros, magnifique sommet en belvédère entre le Val d'Azun et la Vallée de Cauterets

Jour 5 : Secteur d'Estaing, à l'écart du monde

Selon les conditions, le programme et les horaires sont susceptibles de modification sans préavis par le formateur.

LISTE DU MATERIEL

- Sac à dos pour la journée,
- Raquettes, battons, pack sécurité arva-dva/pelle/sonde (si vous en avez),
- Boussole, altimètre, protège carte, carte 1/25000 (si vous en avez),
- Bonne chaussures de randonnées pour l'hiver, vêtements adaptés à la randonnée l'hiver et au froid,
- couverture de survie, sifflet, Bougies (type chauffe plat, 2 ou 3), pharmacie personnelle, Téléphone portable
- Thermos, de quoi boire,
- lunettes de soleils (indice 3 minimum), protection solaire,
- Housse de protection de sac à dos, lampe frontale,
- Corde de randonnée (30m maxi en diamètre 8), Mousquetons (2), sangles en anneau cousu ou sangle ouverte (2 longueur 1,5m ou 2m),
- Nécessaire de prise de notes sur le terrain

L'ASSURANCE

Conformément à la réglementation de notre profession, La Balaguère est assurée en Responsabilité Civile Professionnelle.

Cependant, chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

Nous vous rappelons que le paiement avec une carte de crédit ne couvre en général que l'assistance, à condition d'avoir utilisé votre carte pour payer le voyage.

Nous vous proposons 2 formules d'assurance au choix à souscrire au moment de l'inscription.

Forfait N°1 : assurance annulation : 2 %

Cette assurance comprend le remboursement des sommes engagées, déduction faite de la franchise de 50 €, des frais d'inscription et du coût de l'assurance. Dans le cas d'une annulation, vous devez nous informer le plus rapidement possible par écrit, afin de ne pas laisser courir les pénalités d'annulation.

Les événements garantis en cas d'annulation : accident, maladie, décès de l'assuré ou de son conjoint, des ascendants et descendants, dommages matériels importants causés par incendie ou des éléments naturels atteignant l'assuré dans ses biens propres et nécessitant sa présence, licenciement économique de l'assuré, modification incontournable de congés par l'employeur et chômeur retrouvant du travail (voir conditions d'annulation).

Forfait N°2 : forfait "tous risques" à 3,5 % comprenant :

- l'assurance annulation
- l'assistance médicale rapatriement et transport

L'assistance médicale - rapatriement et transport, incluse dans le forfait "tout risques" peut vous être proposée séparément, sur demande, au taux de 1,5 %. Nous consulter.

L'assurance « vols et perte de bagages » (10 €) peut vous être proposée en option au forfait 2 uniquement.

Vous recevrez avec la confirmation de votre inscription un extrait des conditions générales du contrat choisi.

La durée de validité de toutes les garanties correspond aux dates de voyages indiquées sur la facture et pour les prestations vendues. Pour les départs et les retours différés, nous consulter.

Attention : en prenant uniquement le forfait n° 1 (assurance annulation seulement), cela signifie que vous ne souscrivez pas à notre contrat d'assistance rapatriement et que vous possédez votre propre assurance assistance -rapatriement (liée notamment à certaines cartes de crédit).

Nous vous conseillons de bien vérifier votre contrat et les garanties couvertes.

Dans ce cas, nous vous demandons de nous indiquer votre compagnie et votre numéro de contrat. Mais sachez que vous assumerez, de ce fait, la responsabilité des risques encourus, notamment peut-être l'avance de certains frais.

ATR

La Balaguère est membre fondateur de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable ».

La certification ATR, reconnue par l'état et délivrée, puis contrôlée par l'AFAQ AFNOR, a pour vocation de faire prendre conscience à vous, voyageurs, mais aussi à nous, acteurs du tourisme, de notre influence et de notre impact sur le milieu naturel, l'organisation sociale, le développement local des régions visitées.

Chaque membre s'engage à respecter des critères exigeants dont les objectifs principaux sont :

- encourager le développement d'un tourisme qualitatif pour une découverte authentique des régions d'accueil,
- veiller au respect de la législation du pays en matière de tourisme et de sous-traitance
- veiller à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage,
- respecter les usages et différences culturelles des régions d'accueil,
- respecter l'environnement et le patrimoine culturel et naturel,
- informer de façon transparente et sincère.

Nous vous invitons à partager nos engagements en vous référant notamment à la charte éthique du voyageur qui vous donnera des indications pour être un randonneur respectueux de l'environnement et des populations avec lesquels vous serez en contact lors de votre séjour.

Plus d'informations sur le label ATR sur <http://www.tourisme-responsable.org/>

SI VOUS DÉSIREZ EN SAVOIR PLUS

Cartographie :

Au 25 millième

- Carte IGN TOP 25 1647 ET Lourdes
- Carte IGN TOP 25 1647 OT Vignemale
-

.Au 50 millième

- Carte Bigorre Rando édition.

Adresses utiles :

- Office de tourisme du Val d'Azun.
- 65 400 Arrens. 05 62 97 49 49

- Sites internet du val d'Azun

<http://www.valdazun.fr/index.php?id=345>

**Si nous n'avons pas répondu à toutes vos questions,
- appelez-nous au 05 62 97 46 46**

- envoyez-nous un fax au : 05 62 97 43 01

- un e-mail : labalaguere@labalaguere.com

- ou encore, écrivez nous à :

**La Balaguère
Route du Val d'Azun, BP3
F 65403 Arrens-Marsous cedex**

EN CAS D'URGENCE ABSOLUE

**Si vos proches doivent vous contacter pendant ce séjour,
faites appeler le 05 62 97 46 46. Nous transmettrons les coordonnées pour
vous joindre ou contacterons votre accompagnateur.**