

Nous remercions nos partenaires



**Spécial
"Aventure Nordique 2015"**
pour aller plus loin :
www.skirandonneenordique.com
tous les topos + toutes les infos sur
l'"Aventure Nordique 2015"
les 14 et 15 mars/Vallée de la Clarée

Durant la journée de la rando nordique, vous serez encadrés et conseillés par des moniteurs de ski de rando nordique (ESF, Vincent Bel et Mathieu Antoine).

Retrouvez leur programme de sorties et séjours rando nordique sur notre site web :

www.nordicalpesdusud.com



© www.empreintegraphique.com - Photos : Magali Albert/HASF, Eric Müller, Illustration : M. Bourgeois.

Week-end de la rando nordique 10 et 11 janvier 2015

à Arvieux



Infos

www.nordicalpesdusud.com



Week-end de la rando nordique 10 et 11 janvier 2015

à Arvieux

Le ski de randonnée nordique, qu'est-ce que c'est ?

Le ski de randonnée nordique est l'essence même du ski. D'abord conçu comme un mode de déplacement, il se situe à la croisée des chemins entre le ski de fond, le ski de randonnée alpin et le Télémart. Il ne s'agit pas d'une invention nouvelle, c'est le « papa » des pratiques citées.

Ski hors traces par excellence, il constitue un moyen ludique de partir à l'aventure en alliant liberté et plaisir de la glisse. Particulièrement adaptée aux reliefs vallonnés de la moyenne montagne et des plateaux d'altitude, la randonnée nordique trouve entièrement sa place dans la palette des activités hivernales. Appelée aussi « back country » la rando nordique se pratique en terrain vierge dans de grands espaces.

Ces journées vous permettront de découvrir la rando nordique et le plaisir de skier librement dans les beaux espaces des Alpes du Sud !

1 programme / 4 options

La Journée de la rando nordique dimanche de 10 à 16 h, journée gratuite

(inscription sur place)

- Prêt de matériel de rando nordique
- Parcours jalonné, libre ou encadré par les moniteurs de ski
- Ateliers thématiques sur la recherche de victimes d'avalanches, sur la nivologie avec un pisteur, sur l'utilisation du GPS avec le Club Alpin Français
- Mini salon Villages et Montagnes :
 - idées de randos et raids nordiques en Queyras, Champsaur, Ubaye
 - stand de matériel de rando nordique : skis, pulkas, bivouac...
 - soupe, tourtons et vin chaud offerts, buvette et gâteaux au profit de l'école d'Arvieux

Contact/infos :

Office de Tourisme du Queyras – Arvieux - 04 92 46 75 76

Infos pratiques

Les skis de randonnée nordique ont une largeur et une cambrure intermédiaires entre ceux des skis de fond et des skis alpins. Ils sont équipés de carres métalliques et pour la plupart d'un système anti-recul permettant de monter.

Dans les montées les plus raides, le randonneur nordique complète son équipement par une paire de peaux de phoque.

Le principe de la randonnée nordique est de toujours avoir le talon libre, que ce soit à la montée ou à la descente (comme en télémart).

Ce dispositif permet de progresser rapidement et facilement dans la neige sans avoir à faire de manipulation entre les montées et les descentes.

Le matériel est peu onéreux et accessible à tous.



La mini Rando des Escartons samedi 10 janvier - 1 jour

Randonnée encadrée par un moniteur. RDV à 9h30 à Brunissard – Prévoir un pique-nique.

Tarif :

35 € /pers. sans matériel

45 € /pers. avec prêt de matériel

Le Bivouac samedi à partir de 17 h à Brunissard

Atelier/conseil pour optimiser votre bivouac hivernal, repas chaud et convivial autour du feu, tartines et café le matin. Si vous souhaitez dormir sur place sous tente, merci de vous reporter à la liste de matériel obligatoire sur www.nordicalpesdusud.com

Tarif : 20 € /pers.

Réservation/Infos :

La Vie Sauvage

04 92 46 71 72

contact@queyras-rando-nature.com

La Rando des Escartons 4 jours/3 nuits

Encadrement par un moniteur pour les 2 jours du raid, prêt du matériel, 2 nuits en demi-pension en gîte et une nuit en bivouac ou option gîte (15 €), navette aller-retour. Supplément pique-nique : 10 €/ repas. Moins value si matériel personnel : - 25 €.

Tarif : à partir de 280 € /pers.

Jeudi 8 janvier :

- RDV à la gare d'Oulx à 16 h30.
- Transfert à Fontana del Thures.
- Nuit en demi-pension à l'auberge.

Vendredi 9 janvier :

- Départ vers Cervières par Bousson (pique-nique à prévoir).
- Nuit en demi-pension à Cervières.

Samedi 10 janvier :

- Départ vers Brunissard par l'Izoard (pique-nique à prévoir).
- Repas et nuit au bivouac (possibilité de nuit en gîte).

Dimanche 11 janvier :

- Journée de la rando nordique.
- Transfert vers 15h à la gare d'Oulx.