



GRAND PARCOURS RAQUETTE GUZET NEIGE, ARIÈGE 2 - 3 MARS 2024

Partez à l'aventure, le temps d'un week-end !

l'esprit Club Alpin



Ouvert à tous et toutes !

Ateliers techniques
Parcours encadrés
Soirée conviviale

PRÉSENTATION



UN GRAND PARCOURS

Le principe des Grands Parcours est de proposer le temps d'un week-end des ateliers et un parcours, permettant de découvrir des techniques sur des lieux fixes, mais aussi en déplacement. Les Grands Parcours ont pour but de faire vivre aux participants une situation "d'aventure" tout en étant particulièrement bien encadrés.

POURQUOI ?

L'engouement pour les activités de pleine nature ne cesse de croître et la raquette ne fait pas défaut. Le contexte de l'hiver 2020-21 avec la fermeture des remontées mécaniques a poussé un grand nombre de personnes, débutants enthousiastes ou randonneurs chevronnés, à sortir en raquettes.

Il est essentiel que nous continuions à soutenir cette dynamique positive dans nos régions, tout en apportant prévention et transmission.

PAR QUI ?

Porté notamment par le Club de Saint Giron et piloté par le Comité Régional Occitanie FFCAM, il s'agit de créer un événement unique sur le territoire régional, et de promouvoir la pratique de la raquette pour tous les niveaux et en sécurité.

PRÉSENTATION



LA STATION DE GUZET

Une station implantée au coeur des Pyrénées Ariégeoises, dont les chalets sont à l'image d'une station intimiste et familiale.

Pour son cadre préservé comme ses aménagements à taille humaine, la station de Guzet représente un lieu propice à l'initiation et la progression en raquettes. Elle propose un panel d'activités et d'animations pour petits et grands.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.toutes, à partir de 10 ans. Licencié(e) FFCAM ou non. Le Grand Parcours s'adresse à tous les pratiquants de raquette à neige, quel que soit leur niveau, et à ceux qui ne le sont pas encore.



Découvrir



Progresser

Les groupes de niveau vont permettre à chacun de découvrir la raquette, se perfectionner et gagner en expérience, tout en (re)découvrant un territoire. Les activités ont des formats adaptés au niveau des groupes et les encadrants sont à l'écoute des participants.

PROGRAMME PRÉVISIONNEL



Samedi

Horaires	Quoi	Lieu
8h-9h	Accueil petit déjeuner	Guzet-neige
9h-12h	Ateliers par groupe	
12h-13h	Pause	
13h-16h	Ateliers par groupes	
17h-19h	Conférence ANENA "Gestion du risque hivernal"	Salle Papayo, Guzet-1400
19h	Buffet chaud	
20h30	Projection	

Dimanche

Horaires	Quoi	Lieu
9h-16h	Courses d'application par groupe	En fonction des groupes
16h	Pot de clôture	Guzet-neige

ATELIERS DU SAMEDI



INITIATION

▶ Matériel et préparation

Quel matériel, pourquoi, quand et comment l'utiliser ?
Fond de sac, hydratation, alimentation...

Par :



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

▶ DVA (Détecteur de victime d'avalanche)

Présentation, utilisation et mise en situation

TOUT NIVEAU

Par :



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

▶ Gestion du risque

PROGRESSION

Analyse du BERA, facteurs humain, prise de décision
et biais cognitifs

Par :



▶ Techniques de progression

TOUT NIVEAU

Bases de progression sur différentes inclinaisons et
types de neige, stratégie de déplacement, etc.

Par :



fédération française
des clubs alpins
et de montagne

▶ Respect faune hivernale

TOUT NIVEAU

Présentation des espèces de montagnes sensibles au
dérangement lors de la saison hivernale

Par :



▶ Secours en montagne

TOUT NIVEAU

Gestion des secours en montagne et comment
donner l'alerte

Par :



▶ Analyse de la neige

TOUT NIVEAU

Sondage et battage par le chef des pistes du Guzet

Par :



PARCOURS INITIATION



Profil

Pour toutes les personnes qui souhaitent découvrir la raquette à neige.
Dès 10 ans, sans pré-requis, juste de la motivation et des vêtements chauds.

Ateliers samedi

Maximum 5 au choix

- Matériel et préparation
- DVA (Détecteur de victime d'avalanche)
- Techniques de progression
- Respect faune hivernale
- Secours en montagne
- Analyse de la neige

Parcours du dimanche

- Course d'application autour de la station
- Durée : 4h (hors repas)
- Dénivelé facile : 200-300m
- Distance : environ 4 km
- Initiation à la montée et descente en dévers, en neige dure et profonde + recherche de DVA

Variante parcours jeunes (10-14 ans)

Parcours ludique entre jeunes, en parallèle du parcours initiation (4h).
Accessible dès 10 ans avec le même matériel obligatoire que les adultes.

PARCOURS PROGRESSION



Profil

Pour les personnes qui ont déjà pratiqué la raquette.
Être à l'aise sur différents types de neige et inclinaisons.

Ateliers samedi

Maximum 5 au choix

- Gestion du risque
- DVA (Détecteur de victime d'avalanche)
- Techniques de progression
- Respect faune hivernale
- Secours en montagne
- Analyse de la neige

Parcours du dimanche

- Course autour de la station
- Durée : 4h (hors repas)
- Dénivelé moyen : 400-600m D+
- Distance : ± 6 km
- Parcours technique : dévers, passage en neige dure, neige profonde.
Avec mise en situation avalanche (sondage-pelletage)

Option parcours sportif (1-2h sup ; 800m D+)

Accessible pour les très bons pratiquants, après validation par l'encadrant.
Boucle supplémentaire avec des passages raides en forêt.

INSCRIPTION



Tarifs

- Pack 2 jours : 60€
 - Inclus : accueil du samedi, l'encadrement sur les 2 jours, soirée et repas du samedi soir, pot de départ du dimanche
- Soirée samedi : 30€ **IDÉAL POUR LES ACCOMPAGNANTS**
 - Inclus : conférence, buffet et projection du samedi soir

Réductions

- Jeunes (-de 25 ans) : -5€ ; Code promo : JEUNES
- Groupes (à partir de 4 personnes) : -5€/pers ; Code promo : GROUPE

Assurance pour les non-licencié.e.s

La carte découverte est une assurance temporaire. Obligatoire pour les non-licenciés FFCAM qui souhaitent participer aux Grand Parcours (5€/j).

Inscription sur Helloasso

L'inscription est obligatoire. Les places sont limitées dans chacun des parcours.



https://colibris.link/helloasso_GPRaquette

- Choix du parcours (initiation - jeunes - progression)
- Choix des ateliers (max 5)

INFOS PRATIQUES



Matériel obligatoire

- Raquettes, bâtons et chaussures de randonnée (étanches et tige haute)
- Kit sécurité : DVA-pelle-sonde.
- Sac à dos (30L environ) avec eau et pique-nique
- Gants, bonnet, lunettes de soleil, crème solaire.
- Tenue vestimentaire adaptée aux conditions météorologiques du jour

Accès

- En voiture : Parkings gratuits sur tous les niveaux de la station
Pour connaître l'état des routes : www.inforoute09.fr
Plateforme de covoiturage : <https://colibris.link/VsbOZ>
- En train : Toulouse > BousSENS
- En bus : BousSENS > Guzet (Ligne 452)

Hébergement

Pour faciliter vos réservations vous pouvez vous rapprocher de :

- L'office de tourisme Couserans-Pyrénées : 05.61.96.26.60
- L'agence des Hautes-vallées : 05.61.03.09.08.

Location de matériel

- Raquettes et bâtons - DVA, pelle et sonde

Liste des loueurs qui proposent des réductions, sur présentation d'une preuve d'inscription, sont disponibles sur colibris.link/GPRaquette



POUR PLUS D'INFORMATIONS



cr-occitanie.ffcam.fr/grand-parcours-raquette.html



m.royuela@ffcam-occitanie.fr

Nos réseaux :



Partenaires



Soutiens locaux

