



## Ski + Grimpe Alpes du Sud

Séjour du Jeudi 09 mars au dimanche 12 mars ou lundi 13 mars 2023

Proposition de Séjour, à Barcelonnette Alpes du Sud, Vallée de L'Ubaye, appartement au Sauze, avec possibilité de ski au Sauze ([www.sauze.com](http://www.sauze.com)) ou Pra-Loup ([www.praloup.com](http://www.praloup.com)). Escalade sur les falaises du Seuil et/ou de Méolans Vallée de l'Ubaye. La grimpe se fait toute l'année, la plupart des falaises sont orientées Sud. Peut-être auront nous la chance de nous associer avec des grimpeurs locaux. Je met à disposition mon appartement de famille pour l'occasion (2 lits doubles, 4 lits simples).

**Hébergement (don libre)** : à vous de voir, mais ce serait appréciable ☺

**Transport (500€ à 4+train, soit 265€ estimé/pers.)** : Train Aix en Provence (3h) + Voiture (2h30)

Simulé sur [www.sncf-connect.com](http://www.sncf-connect.com)

- Départ le jeudi après-midi : environ 60€ (simulation en novembre)
- Retour le dimanche soir : environ 80€ (simulation en novembre)
- Possibilité de meilleurs prix si 4 mois avant et retour le lundi

Location de voiture à prévoir : environ 350€ + Essence (2€/l ? / 150€ pour séjour) : 500€

**Activité sur place** :

Ski au Sauze (appartement pied des pistes), ou à Praloup (à 10min en voiture de l'appartement).

Escalade : falaises du Seuil, Méolans ou autre, à 30min de l'appartement

**Se nourrir sur place ( ??€/pers)** :

Tout dépend des mangeurs que vous êtes...

**A noter** : Séjour possible sur base 4 personnes ou 8 personnes. (moins la rentabilité baisse car besoin de 2 voitures si plus de 4).

# Ski + Grimpe Alpes du Sud

Séjour du Jeudi 09 mars au dimanche 12 mars ou lundi 13 mars 2023

## Exemple de programme à définir:

- 2J Ski + 1J grimpe ou 2J Grimpe + 1J Ski à définir ensemble
- Jeudi après-midi : Transfert Train + Voiture
- Vendredi : Grimpe ou ski
- Samedi : Grimpe ou ski
- Dimanche : Grimpe et retour pour 15h (les secteurs de grimpe nous rapproche sur la route)

## Quelques distances vs temps sur place :

Barcelonnette – Méolans : 20min

Barcelonnette – Aix en Provence TGV : 2h30

## Prérequis sécurité (voir [Passeports Escalade](#)) :

Au moins les modules sécurités jusqu'au passeport vert (+ manip simple) ou bleu :

- Réchappe simple ou sur maillon rapide
- Assurage en tête, chute dynamique
- Manœuvre de haut de voie de base
- Manœuvre de haut de voie avec désencordement et réencordement

## Les topos utiles (demander Gaëlle pour un aperçu) :

- Escalade Vallée de l'Ubaye édition 2021

## Matériel à prévoir :

- individuel : baudrier, casque, chaussons, système d'assurage, mousquetons à vis, longe simple (et/ou double) + son mousqueton à vis, 1 maillon rapide.
- Commun : 4 cordes à simple, 4 jeux de 15 dégaines, anneaux de cordes, sangles
  - Gaëlle pourra fournir : 1 corde 70m + 1 jeux de 15 dégaines
  - Si prévenue à l'avance : possibilité d'avoir une corde 80m + dégaines sur place

Association CHAVIROC 2, rue Jean Jaurès 92370 CHAVILLE

RNA : W923002223 / N° URSSAF : 920 101981859001011 1

N° SIREN/SIRET : 43943765800016

Affiliation FFME : 092009 / Agrément Jeunesse et Sports : 92/S/564