



GRAND PARCOURS RAQUETTE LES 11 ET 12 JANVIER 2025 Vallée d'Ossau 64 Laruns

Découvrez la raquette à neige

l'esprit Club Alpin



Parcours encadrés
Ateliers techniques
Convivialité

Ouvert aux licencié(e)s et non licencié(e)s ffcam.



TOUTES LES INFOS ET RESERVATIONS SUR
<http://cd-pyreneesatlantiques.ffcam.fr/>



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. L'activité raquette est typiquement familiale et permet de parcourir de magnifiques terrains enneigés, en pleine nature avec un minimum de formation.

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

PAR QUI ?

Cet événement sera porté par le Comité Départemental des Clubs Alpins des Pyrénées-Atlantiques avec le concours des différents clubs présents dans notre département.

PRÉSENTATION



LA VALLEE D'OSSAU

Nous serons dans la Vallée d'Ossau, plus précisément dans le cirque d'Anéou, à deux pas de l'Espagne. Cet immense plateau est merveilleusement situé, au pied du Pic du Midi d'Ossau, et offre un terrain idéal pour la pratique de l'activité raquette à neige.

POUR QUI ?

Ouvert à tous.toutes, à partir de 10 ans (enfant accompagné).

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
9h-10h	Accueil café et distribution de matériel	Pont de camps
10h-16h00	Ateliers par groupe (dont pause déjeuner)	Cirque d'Anéou
17h30-18h30	Conférence ANENA "Gestion du risque hivernal"	Pont de camps
18h30-19h30	Apéritif convivial	
19h30	Repas	

Dimanche

Horaires	Quoi	Lieu
7h30	Petit-déjeuner	Pont de camps
8h30-15h30	Courses d'application par groupe	Cirque d'Anéou
15h30	Pot de clôture	Pont de camps

ATELIERS DU SAMEDI



▶ Matériel et préparation

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



▶ DVA (Détecteur de victime d'avalanche)

Présentation, utilisation et mise en situation



▶ Techniques de progression

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



▶ Milieu naturel hivernal

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

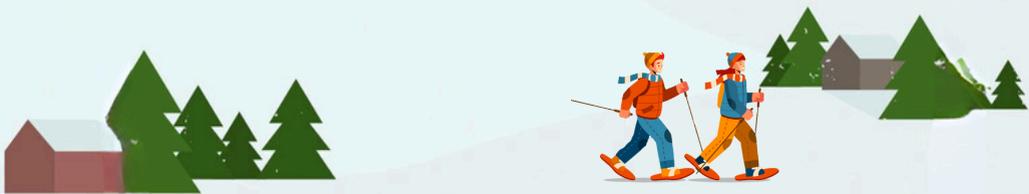


▶ Secours, Sécurité hivernale

Gestion des secours en montagne et comment
donner l'alerte



PARCOURS INITIATION



Profil

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

Ateliers samedi

- Matériel et préparation
- DVA (Détecteur de victime d'avalanche)
- Techniques de progression
- Milieu naturel hivernal
- Secours, Sécurité hivernale

Parcours du dimanche

- Course d'application sur le terrain
- Durée : 4h à 6h (hors repas)
- Dénivelé facile : 300-400m
- Initiation à la montée et descente en dévers, en neige dure et profonde + recherche de DVA

PARCOURS PROGRESSION



Profil

Pour les personnes qui ont déjà pratiqué la raquette.
Être à l'aise sur différents types de neige et inclinaisons $<30^\circ$.

Ateliers samedi

- Gestion du risque
- DVA (Détecteur de victime d'avalanche)
- Techniques de progression en raquette
- Milieu naturel hivernal
- Secours, Sécurité hivernale

Parcours du dimanche

- Course sur le terrain
- Durée : 4h à 6h (hors repas)
- Dénivelé moyen : 500-700m D+
- Parcours technique : dévers, passage en neige dure, neige profonde. Avec mise en situation avalanche (sondage-pelletage)

INSCRIPTION



Tarifs

- Grand Parcours adultes : 100€
- Grand Parcours mineurs accompagnés (10-17 ans) : 40€
 - Inclus pour tous les participants : Hébergement du samedi soir, encadrement sur les 2 jours, conférence de l'ANENA, repas du samedi soir, petit-déjeuner du dimanche matin et pot de départ du dimanche, prêt du kit DVA/pelle/sonde pour ceux qui n'en ont pas.
 - Non inclus : l'inscription ne comprend pas les déjeuners du samedi midi et du dimanche midi restants à la charge des participants.

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 (comprise dans le prix de l'inscription).

Inscription sur Helloasso

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



<https://urls.fr/y5GiWi>

INFOS PRATIQUES



Matériel obligatoire

- Raquettes, bâtons et chaussures de randonnée (étanches et tige haute)
- Kit sécurité : kit DVA-pelle-sonde (prêté pour ceux qui n'en ont pas).
- 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 : Parking gratuit (situé au niveau du Pont de Camps)
Pour connaître l'état des routes : www.inforoute64.fr

Location de matériel

- Raquettes et bâtons
Location possible sur place au Chalet l'Hermine (8€ / jour)



POUR PLUS D'INFORMATIONS



cd-pyreneesatlantiques.ffcam.fr/grand-parcours-raquette.html



developpement.ffcam64@gmail.com

Nos réseaux :



Partenaires

