



Les conseils des guides

Raids à ski

ski@chamonix-guides.com | +33 (0)4 28 70 28 92

CHOISIR LA BONNE FORMULE

En formule collective, vous êtes associé-e à des personnes que vous ne connaissez pas forcément. Si nos processus d'inscription garantissent un niveau le plus homogène possible, nous devons composer avec des besoins et des attentes parfois différents. En formule privée, vous êtes avec le groupe que vous avez constitué. C'est incontestablement la formule qui vous garantit le maximum de confort car nous répondons aux besoins et aux attentes spécifiques de votre groupe.

GERER SA PREPARATION

Un choix de destination adapté est primordial pour que vous profitiez pleinement de votre séjour. Pratiquez régulièrement une activité physique tout au long de l'année et faites si nécessaire un entraînement spécifique quelques mois avant la date de votre départ. Evitez un entraînement de dernière minute pouvant être source de blessure. Ne surestimez pas vos capacités et sachez que le poids de votre sac, l'altitude ou la qualité de la neige peuvent diminuer votre aisance habituelle.

SKIER AVEC LE BON MATERIEL

A ski de randonnée, la largeur au patin optimale de vos skis se situe entre 85mm et 95mm en fonction de votre gabarit. En dessous de 85mm, skier dans de la neige poudreuse peut être difficile. Au-dessus de 95mm, le poids de vos skis peut rendre les montées encore plus difficiles et vous aurez tendance à glisser plus facilement. Des skis bien entretenus garantissent une bonne glisse et une bonne accroche. Les fixations doivent être correctement réglées pour permettre un déchaussage adapté.

EMPORTER JUSTE CE QU'IL FAUT

Le poids de votre sac à dos est déterminant ! Vous devez toujours évaluer le ratio poids / confort afin de trouver un bon compromis. Sauf mention particulière, les refuges de haute montagne ne disposent pas de douche. D'une manière générale, votre hygiène pendant votre séjour sera minimaliste comparée à celle de votre quotidien.

TOUJOURS RESTER AU SEC

Il est préférable d'empiler des couches fines plutôt que d'avoir un seul gros vêtement afin de mieux réguler votre température. Il est indispensable de rester au sec en toutes circonstances en particulier une fois arrivé-e au refuge après une longue journée.

BIEN DORMIR EN REFUGE

Des bouchons d'oreille de type boules Quiès sont indispensables pour le bruit. Pour limiter les effets de l'altitude, arriver reposée et préférer l'eau à l'alcool en refuge. Laissez toujours une fenêtre entre-ouverte dans votre dortoir pour renouveler l'air et éviter qu'il ne fasse trop chaud.

SE PREPARER A L'IMPREVU

Quel que soit ce dont à quoi vous vous attendez, votre séjour vous réserve des surprises ! Nous sommes là pour vous accompagner à vivre une expérience hors du commun dans un monde fait d'imprévu. La montagne est ainsi faite, il faut accepter l'inconnu.