

# Autonomie féminine : Appréhender l'Hiver, Cultiver la Confiance.

Stage raquettes en non-mixité en autonomie en Belledonne  
3 Jours / 2 Nuits



Envie de prendre les rênes de vos randonnées hivernales ?

Ce stage immersif de **3 jours en Belledonne** est conçu exclusivement pour les femmes qui souhaitent transformer l'incertitude en autonomie. Faites face aux défis de la montagne en hiver

---

# Le stage : 3 Jours d'Immersion et d'Apprentissages

---

Nous vous proposons une expérience authentique :

- **Hébergement montagnard** : deux nuits en **demi-pension** dans un refuge non gardé pour une immersion complète. Pour les plus audacieuses, une initiation au bivouac hivernal à proximité est possible, sécurisée et encadrée.
- **Sécurité et technique maîtrisées** : vous apprendrez à lire et à interpréter l'environnement comme une pro. Au programme :
  - Maîtriser le triptyque essentiel : maîtrise du **DVA, Pelle et Sonde**.
  - Décoder la neige : évaluer les risques et décrypter le **BERA** (Bulletin d'Estimation du Risque d'Avalanche)
  - Comprendre les mécanismes du **froid** (hypothermie, gelures, échanges thermiques).
  - **Naviguer** et lire le terrain en milieu enneigé.
- **Leadership et Confiance** : nous aborderons le **leadership féminin** pour affirmer nos décisions en montagne et nous identifierons les **biais inconscients** pour randonner plus en sécurité.

L'encadrement sera réalisé par 2 Accompagnatrices en Montagne : Anne-Laure et Sarah !

À la fin de ces 3 jours, vous deviendrez l'**actrice principale de vos aventures** !

## Points forts

- Le confort et la sécurité d'un refuge chaleureux non gardé
- La possibilité d'un bivouac hivernal en sécurité
- Stage en non-mixité pour que chacune se sente en confiance pour progresser
- Des explications et mise en pratiques pour tout comprendre sur la montagne l'hiver
- L'expérience d'un séjour en autonomie et d'une immersion en montagne pendant 3 jours
- Un encadrement au top par 2 accompagnatrices en montagne : Anne-Laure et Sarah !

---

# Le programme

---

**ATTENTION :** ce programme est donné à titre indicatif. Il pourra être adapté en fonction des conditions climatiques, des conditions de neige et du niveau des participants.

## Rendez-vous

Le Jour 1, rendez-vous à 9h30 au bout du parking de Pipay, sur la commune de Theys. La rubrique « accueil » de la fiche descriptive détaille les conditions d'accès. Soyez prêts et en tenue pour cette première journée !

## Jour 1

À partir du lieu de rendez-vous, nous monterons dans la forêt et les alpages. Pendant cette randonnée en raquette nous aborderons les bases de la navigation. Nous apprendrons également à utiliser nos DVA (détecteur de victimes d'avalanches) et nous découvrirons la procédure de recherche. Le soir, autour du poêle du Chalet du Merdaret (1710m), nous ferons un point théorique sur la montagne l'hiver et ses dangers !

Nuit dans le chalet du Merdaret.

**250m de dénivelée positif ; 100 m de dénivelée négatif ; 4,5 km ; 2 à 3 heures de marche effective** (hors recherche DVA et exercice de navigation, activités en extérieur)

## Jour 2

Après le petit déjeuner au refuge, nous sortirons marcher dans de magnifiques paysages enneigés surplombant la vallée du Grésivaudan et du Haut Bréda. A travers des exercices et des explications nous comprendrons les mécanismes physiques du froid. Puis nous construirons des abris dans la neige à côté du refuge. Ceux qui le souhaitent pourront tenter une nuit dans ces abris !

Nuit dans le chalet du Merdaret ou en bivouac à proximité. Le repli dans le chalet est possible à n'importe quel moment.

**200 m de dénivelée positif et négatif / 7 km / environ 3h de marche effective** (hors recherche DVA et exercice de navigation, activités en extérieur)

## Jour 3

Nous débrieferons de la nuit dehors autour du petit déjeuner et nous profiterons de la chaleur du chalet pour analyser les facteurs d'accidents en montagne.

Nous laisserons ensuite glisser nos raquettes sur de belles pentes et chemins forestiers, en perfectionnant nos compétences en recherche DVA multi-victime.

Nous atteindrons, vers 16:30, le parking de Pipay où nous avions laissé les véhicules.

**100 à 150 m de dénivelée positif / 200 à 300 m de dénivelé négatif / de 4 à 6,5 km / 2 à 4h de marche effective** (hors recherche DVA et exercice de navigation, activités en extérieur)

## Fin de séjour

Nous prévoyons une fin de séjour vers 16:30 à Pipay.

## Niveau de difficulté

### Sportif

La difficulté de ce stage se situe davantage dans le temps actif à ajouter au temps de randonnée. Le creusement d'abri à neige, les exercices de recherche DVA et de navigation par exemple ne sont pas comptés dans les kilomètres ou le dénivelé mais demandent de l'énergie physique ! Les journées se passeront à l'extérieur et nous serons actif en dehors des temps de marche.

#### Difficulté des parties randonnée :

Dénivelé : 100 à 300 m en positif et négatif

Distance : 4 à 7 km

Temps de marche : 2 à 4h

Temps passé dehors en activité : (marche, creusement d'abri à neige, recherche DVA, exercice de navigation, ..) : jusqu'à 8h par jour

Pour les personnes n'ayant jamais fait de raquette à neige, il n'y a rien de compliqué dans cette discipline. Pour autant, selon les conditions d'enneigement, sa pratique peut se révéler plus physique que la marche. La neige peut être dure ou molle, plus ou moins stable et portante. Par ailleurs, le fait de chauffer les raquettes aux pieds ajoute un poids complémentaire qui a son importance dans la gestion de l'effort.

Pour ce séjour, l'engagement est plus important le premier et le dernier jour où vous devrez porter la totalité de vos affaires dans votre sac à dos ainsi que des provisions. Ce séjour se réalise en totale autonomie.

## **Hébergement**

Nous avons choisi un chalet de montagne rustique, authentique et isolé. Il est non gardé, ce qui implique la participation de chacun à la confection des repas, la fonte de l'eau et les tâches du quotidien. Le chalet est privatisé. Il fait entre -2°C et 10°C dans le chalet selon les saisons et le feu allumé dans le poêle.

### **Le refuge comprend**

- un poêle à bois pour se chauffer
- une cuisinière à gaz
- un toilette turc à l'extérieur (lorsque l'eau n'est pas gelé)
- un éclairage électrique si le système photovoltaïque n'est pas recouvert de neige
- un dortoir commun avec des matelas accolées
- une salle commune avec une table, des chaises et des bancs

### **Le refuge ne comprend pas**

- de douche
- de prises électriques (prévoir une batterie externe pour recharger votre téléphone portable et frontale)
- l'eau courante
- de poubelles (nos déchets sont à redescendre)
- des crocs pour circuler à l'intérieur
- des oreillers
- de draps

---

# **Fiche logistique**

---

## **Accueil et fin de séjour**

Le rendez-vous est à 9h30 sur le parking de Pipay, sur la commune de Theys.

Accueil et présentation du séjour par vos accompagnatrices.

Distribution du matériel, puis départ en randonnée.

Si vous arrivez en retard : en cas de retard de train ou sur la route, merci de prévenir le numéro d'urgence qui vous sera communiqué lors de votre réservation ou votre guide.

Lors de votre réservation, ou au plus tard une semaine avant votre arrivée, merci de nous communiquer impérativement les informations suivantes :

- Votre mode d'arrivée : train ou voiture...
- Votre horaire d'arrivée et de départ si vous arrivez en train.

Le parking de Pipay, à 1600m d'altitude, est gratuit.

L'hiver, pour arriver au point de rendez-vous, les voitures doivent disposer d'équipements spéciaux (pneus neige, chaînes à neige ou chaussettes ...). C'est obligatoire. Entraînez-vous à les mettre avant de partir !

Fin du stage à 16h30.

## **Restauration**

### **Ce qui est compris :**

#### Jour 1 :

- Dîner simple et léger à préparer ensemble, avec dessert

#### Jour 2 :

- Petit déjeuner
- Dîner simple et léger à préparer ensemble, avec dessert

#### Jour 3 :

- Petit déjeuner

## Ce que vous devez prévoir :

- Vos pique-niques du midi pour les 3 jours, que nous mangerons durant la randonnée
- Vos vivres de courses : fruits secs, barres de céréales, ...

## Portage des bagages

Ce séjour se réalise en autonomie totale, sans transport de bagage. Ainsi, en plus de nos affaires personnelles, chacune devra transporter, le premier jour, des provisions pour la restauration prévue durant le séjour.

**Réservez de la place dans votre sac à dos** pour les provisions à repartir dans le groupe **et optimisez votre sac !**

Une fois installés au refuge, nous marcherons plus légers : nous ne porterons que nos affaires pour la journée.

## Matériel mis à disposition

Chaque participant se verra mettre à disposition :

- 1 paire de raquettes
- 1 paire de bâtons

Le kit de sécurité hivernale composé d' 1 DVA (détecteur de victimes d'avalanche) d'1 pelle et 1 sonde pourra être loué si vous n'en possédez pas.

## Équipement individuel à prévoir

La liste ci-dessous est indispensable à chaque participant.

### Pour les randonnées

- 1 kit de sécurité hivernale composé de : 1 DVA (détecteur de victimes d'avalanche) numérique (avec écran), 1 pelle et 1 sonde, le tout en état de fonctionner.
- 1 jeux de piles pleines pour le DVA + 1 jeux de piles de recharges
- 1 sac à dos d'une contenance d'environ 45 litres (gardez de la place pour le portage des provisions !)
- 1 housse de protection du sac à dos pour le mauvais temps (souvent intégrée dans les sacs)
- Sacs plastique poubelle ou sacs étanche pour protéger vos affaires de la pluie ou de la neige humide (en plus de la housse de protection du sac)
- 3 Piques niques pour les repas de midi
- des en-cas
- 1 couverture de survie
- 1 paire de gants très chauds

- 1 paire de gants plus légers
- 1 paire de gant type Mappa vaisselle
- 1 bonnet
- 1 à 2 tour de cou
- 1 polaire ou doudoune (Principe des 3 couches. Le matériel de ski n'est pas le plus adapté car il ne permet pas de séparer les couches chaudes – à retirer en marche - de la couche imperméable)
- 1 veste imperméable
- Sous vêtements (1 à 2 Tee-shirts et 1 manche longue) techniques et respirants
- 1 pantalon de ski de randonnée ou de marche hivernale intégrant une membrane imperméable (pas de combinaison de ski alpin) chaud ou à combiner avec un leggings technique
- 1 masque de ski (conseillé en cas risque de conditions venteuses)
- 1 paire de chaussures de marche montantes imperméable et chaude
- 1 thermos de 1,5 litre minimum (ou thermos + gourde)
- 2 paires de chaussettes de randonnées chaudes
- 1 paire de guêtres (conseillées si non présentes dans le pantalon)
- 1 paire de lunettes de soleil indice 3 minimum
- Crème solaire indice 50
- 1 petite pharmacie : de quoi soigner des petites plaies, soulager des maux de tête, les courbatures, les genoux ou chevilles (bandes type "Elasto"), des problèmes intestinaux suite à des changements de régimes alimentaires, de quoi prévenir et soigner les ampoules.
- Serviettes menstruelles si nécessaire
- Kit d'allumage de feu : bougie chauffe plat et briquet
- Cuillère, couteau et gobelet
- Questionnaire santé (voir section santé)

## **Pour la ou les nuitées au chalet**

- Nécessaire de toilettes la plus simple et légère possible : une brosse à dent, du dentifrice, une mini serviette légère, un gant de toilette et un petit savon
- Sac à viande ou drap de sac
- Sac de couchage : 3°C confort pour dormir dans le chalet
- Lampe frontale chargé
- Tenue confortable et chaude : chaussettes chaudes, pantalon, t-shirt
- Crocs ou claquettes pour le soir au chalet
- Batterie externe pour recharger votre téléphone portable
- 1 tee-shirt de rechange
- papier toilette (le plus simple et le plus biodégradable possible) - mouchoir interdit
- Bouchons d'oreilles

## **Si vous souhaitez bivouaquer dehors la 2<sup>e</sup> nuit**

- Sac de couchage : -10°C confort
- Matelas isolant (Rvalue mini: 4) ou matelas gonflable + un matelas mousse
- Bâche 2x3m ou tente 3 ou 4 saisons
- une couverture de survie réutilisable et costaude
- réchaud, combustible et casserole si vous souhaitez faire à manger dans l'abri

**Contactez-nous au plus tôt si besoin !**

## **Si vous avez un traitement médical en cours**

- Votre ordonnance et vos médicaments.

## **Pour votre véhicule**

- Quatre pneus neiges ou des chaînes ou des chaussettes

## **Formalités administratives et assurances**

- Carte d'identité ou passeport en cours de validité
- Carte vitale ou carte européenne d'assurance maladie
- Assurance responsabilité civile (chaque participant doit être couvert en RC dans le cadre d'une activité randonnée à titre de loisirs)
- Assurance assistance / rapatriement est vivement conseillée (amenez les informations : dépliant, numéro de contrat et numéros de téléphone)

## **Santé**

Nous allons passer quelque temps ensemble en nature et hors civilisation. Vos accompagnatrices ont besoin de savoir si vous êtes allergique ou si vous avez des soucis pour les prendre en compte. Par exemple signaler à vos accompagnatrices vos soucis de type: hémophilie, vertige, allergie (guêpe, alimentaire), traitement, problème de vision, surdité, diabète,... Bref, tout ce que vous pensez important pour qu'il puisse vous aider au cas où.

Ces informations resteront confidentielles.

Nous vous invitons à remplir le questionnaire santé, à l'imprimer et à le garder dans vos papiers et sur vous durant la randonnée.

En cas d'évacuation, nous le signalerons au médecin régulateur.

Lien vers le questionnaire : [Questionnaire Santé 2022.pdf](#)

En cas de doute, demandez conseils à votre médecin et à votre pharmacien.

Pensez à prendre vos traitements si vous en avez. Gardez votre carte vitale, questionnaire santé et numéro d'urgence de votre assurance sur vous. Et n'oubliez pas de mettre votre pharmacie dans votre sac !

---

## Dates et prix

---

**3 jours, 2 nuits, 3 jours de marche et d'activités**

**310 € par personne.**

- du 13 au 15 mars 2026
- Autres dates possible pour des groupes sur demande

### Le prix comprend

- l'encadrement par deux Accompagnatrices en Montagne diplômé d'état
- l'hébergement en refuge en dortoir (couvertures, draps et linge de toilette non fournis)
- Les dîners et petits déjeuners (les repas de midi ne sont pas compris)
- Une paire de raquettes et de bâtons

### Le prix de ne comprend pas

- des pique-niques pour le midi
- le petit déjeuner du jour 1 et le dîner du jour 3
- les boissons
- le déplacement aller / retour de votre domicile au point d'accueil/dispersion du séjour (covoiturage possible selon domicile des participants, participation à convenir entre participants qui covoitent)
- les assurances
- tout ce qui n'est pas mentionné dans la rubrique « le prix comprend ».

## Groupe et encadrement

Le groupe sera composé de 6 à 10 participants.

L'encadrement sera réalisé par 2 accompagnatrices en montagne.

### Référentes technique :

Anne-Laure Vidal-Rosset : 06 63 75 05 09 - al.vr@hotmail.fr

Sarah Rolling : 06 52 48 23 28 - rolling.sarah@zaclys.net