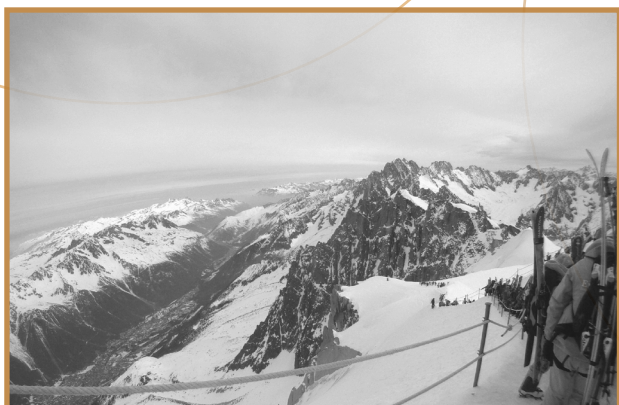


# RAID À SKI

ORGANISÉ PAR  
COACHING  
CORPOREL

- Guide de haute montagne Christophe
- Préparateur physique Jac

Départ le **06/02 à 14h30** de Paris  
Retour le **09/02 vers 23h30** à Paris



N'oubliez pas ... appareil photo, téléphone, chargeur, et pour les plus organisés caméra Gopro ... & des compeed ... des vivres ...

Notez déjà dans vos agendas  
prochain Raid ski  
les 27 / 28 / 29 Mars 2015

Départ le 26 /03 Gare de Lyon  
Retour le 29 /03 en fin de soirée

# SÉJOUR OXYGÈNE

7 / 8 / 9  
Février  
2015

Organisé et encadré  
Jac LOUVENCOURT  
&  
Christophe JOND

CONTACT  
06.60.06.10.11

[www.coaching-corporel.com](http://www.coaching-corporel.com)

[info@coaching-corporel.com](mailto:info@coaching-corporel.com)

COACHING  
CORPOREL  
Organise des séjours sur mesure  
en France et à l'étranger  
[www.coaching-corporel.com](http://www.coaching-corporel.com)



## RAID À SKI FÉVRIER 2015

4 RIDERS - 2 INTERVENANTS

( peut être modulé en fonction des chûtes de neige )

### Vendredi 6/02

• **19h00** Hôtel les Mottets à Aussois Dîner et nuité

### Samedi 7/02

• **7h30** Petit déjeuner et présentation de notre guide Christophe

• **8h30** récupération matériel de location de ski freeride, peaux de phoque, couteaux

• **9h00** Préparation des sacs, consignes de sécurité, explications émetteur secours

• **9h30** Départ, remontés mécaniques, 500m de dénivelé puis accès en peaux de phoques au refuge

[www.dentparrachee.refuges-vanoise.com](http://www.dentparrachee.refuges-vanoise.com)

• **11h00** Installation refuge et récupération du pique nique

• **13h00** Sortie peaux de phoques

• **17h00** Retour au refuge, gymnastique de récupération, dîner et nuité

### Dimanche 8/02

• **7h30** Réveil musculaire, petit déjeuner

• **9h00** Montée au col Labby 3320m, 800m dénivelé

• **12h30** Pique nique en montagne

• **17h** Descente au refuge en fin d'après midi  
Gymnastique de récupération, dîner et nuité

### Lundi 9/02

• **7h30** Réveil musculaire, petit déjeuner

• **9h30** Montée à la Pointe de l'observatoire 3016m, 500m de dénivelé.

• **12h30** Pique nique en montagne

• **17h00** Descente et retour dans la vallée

• **18h30** Arrivée à Aussois

### Débriefing avec Christophe

Retour navette taxi sur Modane

TGV à 19h20

Gare de Lyon arrivé à 23h40

Un maxi cab nous attendra



7 / 8 / 9

Février

2015

940 € tout inclus

### AU PROGRAMME

- Moyenne et haute montagne
- Neige poudreuse / peaux de phoque
- Dépaysement / vues à couper le souffle
- 2 nuits en refuge d'altitude gardé
- Récupération physique en fin de journée
- Perfectionnement ski hors pistes
- Consignes de sécurité