



## Formation Hiver Programme 2012

Bureau des guides officiel de Sion depuis sa création en 2004, Snow & Rock est devenu un partenaire incontournable dans l'organisation d'activités et de formations "montagne" en Valais Central.

Vous trouverez ci-dessous le programme hivernal pour la saison 2011-2012.

**Soirée DVA** Fonctionnement et Utilisation // 16 décembre 2011, 03 février 2012 // CHF 25.-

**Cours avalanche** Sauvetage de camarade et comportement en ski hors-pistes // 17-18 décembre 2011, 7-8 janvier 2012, 11-12 février 2012 // CHF 320.-

**Freeride** Formation et découverte // 14-15 janvier, 4-5 février, 10-11 mars, 31 mars-1 avril 2012 // CHF 290.-

**Freeride Monte-Rosa** 21-22 janvier, 31 mars-1 avril 2012 // CHF 600.-

**Randonnée à ski** Initiation // 22 janvier, 19 février // CHF 160.-

**Randonnée Dame** rando plaisir et weekend en cabane // 29 janvier, 18 février, 3 mars, 17-18 mars 2012 (CHF 420.-) // CHF 160.-

**4'000m à ski** le Grand Paradis 4061m // 17-18 mars 2012 // CHF 420.-

**Entraînement PDG** 22-23 mars, 2-3 avril 2012 // CHF 420.-

**Haute-route à ski** à la découverte du Val Maira, Italie // 26-30 mars 2012 // CHF 1100.-

**Cascade de glace** Initiation, formation et weekend découverte // 29-30 décembre 2011 (CHF 490.-) 21 janvier 2012, 19 février 2012 // CHF 160.-

**Hélisti** 4 mars Pigne d'Arolla, 25 mars Mont Rose // CHF 460.-

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion.

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



## Formation Hiver Soirée DVA

### Fonctionnement et Utilisation

Vous avez acquis un nouvel appareil et vous désirez connaître son utilisation et ses fonctions sur le bout des doigts ? Cette formation d'une heure en soirée animée par un guide de montagne connaisseur des différents modèles est faite pour vous.

**Dates : 16 décembre 2011 et 3 février 2012**

**Lieu : Là-Haut, magasin de Sport, Rue de l'Industrie, Sion**

**Accompagnement : guide de montagne UIAGM**

**Prix/pers. : CHF 25.-**

**Taille du groupe : dès 3 personnes**

**Délai d'inscription : 1 semaine à l'avance**

**Pré-requis : aucun**

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



## Formation Hiver Cours avalanche

### Sauvetage de camarades et comportement en ski hors-piste

2 journées distinctes sur le sujet des avalanches. Lors de la première journée nous aborderons la problématique de la recherche et du dégagement de victimes d'avalanche, tandis que durant la deuxième journée nous apprendrons sur le terrain les mesures élémentaires de sécurité à adopter en dehors des pistes balisées et à distinguer les pentes stables des situations dangereuses.

**Dates : 17-18 décembre 2011, 7-8 janvier 2012, 11-12 février 2012**

**Lieu : Valais Central**

**Accompagnement : guide de montagne UIAGM**

**Prix/pers. : CHF 320.- logement et forfait de ski non-inclus**

**Taille du groupe : dès 3 personnes**

**Délai d'inscription : 3 semaines à l'avance**

**Pré-requis : skieur initié**

Les prix s'entendent par personne, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



## Formation Hiver Freeride Novices

Vous avez un bon niveau de ski sur la piste, mais êtes déstabilisé dès que vous skiez dans la neige non préparée. Vous rêvez d'échapper aux foules et de skier hors pistes, alors ce cours est pour vous. Durant ce week-end, nous accompagnons toute personne souhaitant progresser en neige non préparée. Notre coaching individuel permet à chacun de développer sa technique, indépendamment du niveau des autres participants, dans de petits groupes où nous privilégions l'ambiance conviviale.

**Dates : 14-15 janvier, 4-5 février, 10-11 mars, 31 mars-1 avril**

**Lieu : Val d'Hérens, 4 Vallées ou autre selon les conditions**

**Accompagnement : Professeur de sports de neige**

**Prix/pers. : CHF 290.-, forfait de ski non-inclus**

**Taille du groupe : dès 3 personnes**

**Délai d'inscription : 7 jours à l'avance**

**Pré-requis : skieur débutant ou initié**

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

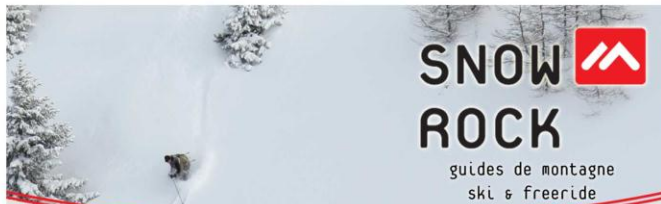
Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



# SNOW ROCK

guides de montagne  
ski & freeride

## Formation Hiver Freeride Monte Rosa

2 jours de freeride sur le versant sud du Mont Rose. Les 3 vallées de Champoluc, Gressoney et Alagna-Valsesia sont reliés par une seule ligne de remontées mécanique qui donnent accès à d'innombrables combinaisons de hors-piste, au départ direct des installations ou au moyen des peux de phoques. Au-delà d'un des plus beaux terrains de hors-piste d'Europe dans un cadre incomparable (Cervin et Mont Rose), ce séjour vous dépaysera grâce à l'accueil chaleureux et à la superbe cuisine à l'italienne de la vallée d'Aoste.

**Dates :** 21-22 janvier, 31 mars-1 avril

**Lieu :** Val d'Aoste

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 600.- logement en hotel 3\* et forfait de ski inclus

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** skieurs avancés

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.  
Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



# SNOW ROCK

guides de montagne  
ski & freeride

## Formation Hiver Randonnée à ski

**Initiation, découverte et rando plaisir !**

Voici deux journées de randonnée plaisir qui vous permettront de découvrir de belles excursions proches de chez nous que nous prendrons soins de sélectionner en fonction des conditions de neige du moment.

**Dates :** 22 janvier, 19 février

**Lieu :** Valais Central

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 160.- par jour

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** skieur initié

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.  
Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



# SNOW ROCK

guides de montagne  
ski & freeride

## Formation Hiver Randonnée à ski pour les dames

**ONLY FOR LADIES**

Pour vous mesdames, des journées de détente et de découverte à ski de randonnée dans notre région. Pour couronner le tout, un weekend dans la fabuleuse région de la Gemmi avec au programme une nuit à la cabane Lämmeren et l'ascension du Wilstrubel

**Dates :** 29 janvier, 18 février, 3 mars, 17-18 mars

**Lieu :** en fonction des conditions pour les journées de rando région de Loèche-les-Bains pour le weekend à la Gemmi

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 160.- par jour pour les journées de randonnée  
CHF 420.- weekend à la Gemmi, 1/2 pension incluse

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** skieuse initiée

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.  
Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



# SNOW ROCK

guides de montagne  
ski & freeride

## Formation Hiver 4'000m à ski le Grand Paradis

Seul 4000m entièrement italien, le Grand Paradis est un sommet fait pour le ski de randonnée. Son ascension est douce et régulière et l'accueil des refuges de ce parc naturel est formidablement chaleureux.

**Dates :** 17-18 mars

**Lieu :** Val d'Aoste, réserve naturelle du Grand Paradis

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 420.-, logement en cabane inclus

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** randonneur initié

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.  
Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là haut  
sports de montagne

NORRØNA



## Formation Hiver Entraînement PDG

Le premier entraînement est dédié à la petite patrouille et nous ferons le parcours de celle-ci sur 2 jours. Nous aurons ainsi également la possibilité de repérer les passages clés de cet itinéraire mais également de perfectionner notre technique afin d'économiser un maximum d'énergie et d'éviter de perdre du temps inutilement.

Durant le 2e entraînement nous partirons en altitude dans la région du Mont-Rose afin de travailler sur les globules et de mettre en pratique toutes les capacités à affronter la Grande Patrouille, autrement dit notre condition physique, le ski encordé et tous les autres détails qui feront de votre course un succès !

**Dates :** 22-23 mars, 2-3 avril

**Lieu :** Valais central et région de Zermatt

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 420.-, logement en cabane inclus

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** bon randonneur

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là  
haut  
sports de montagne



## Formation Hiver Haute-route à ski

**A la découverte du Val Maira**

Le Val Maira se trouve en Italie dans les Alpes du Sud, et c'est un joyau du ski de randonnée dont regorge l'Italie. Des combes larges, à la pente régulière, dans toutes les orientations donnent accès à de merveilleux sommets sauvages et idéaux pour la pratique du ski de randonnée. Nous dormirons dans des auberges typiques de la région ou la gastronomie piémontaise règne en roi !

**Dates :** 26-30 mars

**Lieu :** Piémont, Italie

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 1'100.-, logement en cabane inclus

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** randonneur initié

Les prix s'entendent par personne, 1/2 pension incluse, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là  
haut  
sports de montagne



## Formation Hiver Cascade de glace

**Initiation et weekend découverte**

Kandersteg est une des capitales mondiales de l'escalade sur glace et nous vous proposons de découvrir quelques-unes de ses superbes lignes. Ainsi, en cordée de 3, votre guide vous emmène à la découverte de cascades de plusieurs longueurs correspondant au mieux à vos envies et vos connaissances !

Si vous souhaitez vous initier ou progresser dans cette activité, participez à la journée d'initiation du 21 janvier dans le val d'Hérens.

**Dates :** 29-30 décembre à Kandersteg, 21 janvier val d'Hérens

**Lieu :** Kandersteg et Val d'Hérens

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 490.- pour le séjour à Kandersteg, logement non-inclus  
CHF 160.- pour la journée du 21 janvier

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** aucun

Les prix s'entendent par personne, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là  
haut  
sports de montagne



## Formation Hiver Héli-ski en collectif

**Pigne d'Arolla et Mont Rose**

Découvrez les joies du ski en haute montagne durant une journée 100% plaisir. Les premières sensations se feront sentir lors du vol en hélicoptère, tandis que la descente dans un lieu sauvage et préservé vous laissera un souvenir inoubliable.

**Dates :** 4 mars Pigne d'Arolla, 25 mars Mont Rose

**Lieu :** Val d'Hérens et région de Zermatt

**Accompagnement :** guide de montagne UIAGM

**Prix/pers. :** CHF 460.-

**Taille du groupe :** dès 3 personnes

**Délai d'inscription :** 3 semaines à l'avance

**Pré-requis :** bon skieur

Les prix s'entendent par personne, dès 3 personnes, max. 6 personnes par guide. Les transports, boissons et pic nic de midi ne sont pas compris dans le prix.

Le matériel spécifique pour chaque activité est généralement fourni par notre partenaire Là-Haut à Sion pour un test ou pour compléter votre équipement personnel !

1950 Sion  
+41 (0) 27 321 30 32

info@snowrock.ch  
www.snowrock.ch

là  
haut  
sports de montagne

