



# Les conseils des guides



## Raids à ski

[ski@chamonix-guides.com](mailto: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.



# The guides' tips

## Ski tours



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

### CHOOSE THE RIGHT BOOKING OPTION

Group booking brings together individuals who may not know each other. While our booking process aims to create as uniform groups as possible, you may find yourself with people who have varying needs and expectations. In the private booking option, you'll be with a group you've formed, and we'll tailor your trip to align perfectly with your preferences.

### HAVE A PROPER PREPARATION

To make the most of your trip, we recommend engaging in regular physical activity throughout the year. Consider undergoing specific training a few months before your departure, but avoid last-minute training to reduce the risk of injury. Don't overestimate your abilities, and keep in mind that factors like the weight of your backpack, high altitude, and variable snow conditions can impact your skiing performance.

### SKI WITH THE RIGHT GEAR

For ski tours, the ideal width for your skis falls within the range of 85mm to 95mm, depending on your height and weight. Skis narrower than 85mm can make skiing in powder snow challenging, while skis wider than 95mm can increase weight and make ascents more challenging, causing you to slide more easily. Ensure your skis are well-maintained for good gliding and grip, and make sure your bindings are properly adjusted for safe release.

### PACK JUST WHAT YOU NEED

The weight of your backpack is crucial, so always consider the weight-to-comfort ratio to find the best compromise. High mountain refuges generally do not have water and showers so expect minimal hygiene compared to your daily life.

### STAY DRY AT ALL TIMES

In general, layering multiple lightweight coats is better than wearing one heavy piece of clothing to regulate your body temperature effectively. Staying dry at all times is crucial, especially after a long day when you're resting at the hut.

### GET A GOOD NIGHT'S SLEEP

Earplugs are essential for blocking out noise. To minimize the effects of altitude, ensure you're well-rested before embarking on your trip. While at the hut, opt for water over alcohol. Leave a window slightly open in your dormitory to allow fresh air in and prevent overheating.

### PREPARE FOR THE UNEXPECTED

No matter what you expect, your trip will have surprises in store for you! We are here to help you experience the extraordinary in a world of unpredictability. The mountains are like that; you must embrace the unknown and prepare for the unexpected.