

SKI DE RANDO dans les Alpes de Lyngen, Norvège

Chaîne montagneuse arctique de 90 km de long, les Alpes de Lyngen, aux confins de l'Europe septentrionale, sont un paradis pour les adeptes de ski de randonnée. Avec pour point culminant le Jiekkevarre à 1883 mètres d'altitude, le massif alterne glaciers, vallées richement boisées et étroits bras de fjords...Ainsi, au plaisir du ski s'ajoute celui, inédit, de terminer ses courses au bord de l'eau...Ne reste plus qu'à embarquer pour la nuit à la recherche des meilleurs spots, émerveillés par le spectacle fabuleux des aurores boréales. 8 jours de pérégrinations de fjords en fjords, entre mer et montagne, skis aux pieds et tête dans les étoiles, pour un séjour qui ne manquera pas de vous laisser des souvenirs inoubliables.

Tarif 2021 en cours de finalisation. Préinscription possible en ligne pour réserver vos dates. Contrat de réservation envoyé une fois les tarifs validés.

Niveau technique



Massif : Alpes de Lyngen -
Norvège

9 jours

9 - 8 personnes (Confirmé à partir
de 9 inscrits)

Tarifs :

Déroulement du séjour

Du dimanche au vendredi : ski et navigation à la recherche des meilleurs spots suivant les conditions.

Chaque jour, les ascensions (entre 800 et 1200 m de dénivelé) débutent et reviennent au niveau de la mer.

Dans la mesure du possible nous effectuerons des traversées avec une récupération différente du lieu de dépose. De retour à bord de notre refuge, une collation généreuse vous attendra avant de reprendre la navigation pour le spot suivant.

Attention, en plus des conditions nivologiques et météorologiques nous serons également tributaires des conditions de navigation : certaines « dépose/récupération » peuvent ne pas être possibles suivant les vents et les vagues. Votre guide et le capitaine travailleront de concert pour vous assurer une sécurité optimale.

Tous les repas et les nuits seront à bord du bateau.

NB : Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques ou marines, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-
contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA
intracommunautaire : FR46 7996 08906

Projet pédagogique

Au cours de ce séjour exceptionnel, le guide vous rappellera les techniques de base de progression en ski de randonnée (conversions, choix d'itinéraire, technique de ski en poudreuse) ainsi que les techniques d'orientation et de sécurité en montagne (recherche DVA, nivologie). Il vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

Nombre de participants

9 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 8 participants.** Vous serez avisés au plus tard 20 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4 et un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire et stick à lèvres « écran total » soit un indice de protection de 50

Le corps

- Des sous-vêtements respirants type « laine Merinos » (éviter le coton)
- Deux polaires, une fine et une épaisse
- Une doudoune
- Une veste étanche type gore-tex ou anorak de ski
- Un sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 30/35 litres

Les mains

- Deux paires de gants : une paire de gants chauds et étanches, une paire de mouffles chaudes

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore-tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin. Ou un pantalon de ski alpin

Les pieds

- Chaussettes chaudes type Merinos et n'oubliez pas du rechange !

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

Matériel technique

- Un DVA avec piles neuves, pelle en aluminium, sonde
- Skis de randonnée ou télémark avec fixations réglées et toutes les crémaillères et vis vérifiées
- Une paire de "peaux de phoque" en bon état (poils et colle) et adaptées à la largeur de vos planches
- Une paire de couteaux à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures de randonnée à skis (lacets, rivets, crémaillères, inserts vérifiés)
- Une paire de bâtons de ski à grosses rondelles
- Une paire de crampons réglés et en bon état

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules.

Cette liste n'est bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Avertissements montagne

La pratique du ski de randonnée est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'hiver, nous essayons d'anticiper au mieux afin de prendre les meilleures décisions mais dans tous les cas, notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne sera à même d'évaluer la faisabilité des itinéraires prévus et reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

Encadrement

L'encadrement est assuré par **2 guides de haute montagne** UIAGM connaissant très bien la région et spécialisés dans le ski de randonnée. Ils seront en contact radio permanent avec le bateau. Un ordinateur sera à bord pour consulter la météo et les bulletins neige et avalanche.

Les encadrants fourniront le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité (corde, pieux à neige, radio).

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % du séjour.

Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

Nous serons logés sur le Southern Star. Notre bateau est un superbe voilier de 24 m chauffé avec cabines doubles, douche et toilettes, un grand carré lumineux avec livres, jeux, musique, écran vidéo... La nourriture est préparée par un cuisinier de métier. Les petits-déjeuner sont copieux et variés, nous vous proposons une collation au retour des courses puis un repas très copieux le soir. Vous devrez juste prévoir quelques barres de céréales ou encas pour la course du jour. Un sac de couchage et un drap sac seront fournis. Vous devez prévoir votre linge de toilette et du savon, bio de préférence, car les eaux grises sont rejetées en mer.

L'équipage se compose de trois personnes qui gèrent toutes les manœuvres, mais si cela vous dit, vous serez les bienvenus pour un coup de main à bord.

Transport

Les vols ne sont pas compris dans le séjour et restent à la charge des participants, pour laisser la liberté à chacun d'organiser son itinéraire jusqu'au lieu de rendez-vous.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

A titre indicatif, comptez suivant la date d'achat, de 300€ à 650€ un A/R Paris/Tromsö, avec bagage ski inclus. Dans tous les cas, votre vol comprendra au moins une escale et nous vous conseillons fortement d'acheter l'ensemble de votre parcours sur la même compagnie et en un seul paiement, afin qu'en cas de problème sur l'un des trajets, l'assurance de la compagnie puisse intervenir.

Par sécurité, nous vous conseillons vivement de souscrire une assurance annulation et perte de bagage lors de l'achat de votre billet. N'hésitez pas à nous contacter pour plus de renseignements.

Le parcours jusqu'au lieu de rendez-vous :

- Vols internationaux pour Oslo : de nombreuses compagnies desservent la ville au départ de Paris, Genève, Bruxelles, Lyon, Marseille, Nice, Turin
- Vol intérieur depuis Oslo ou Bergen jusqu'à Tromsö

Attention : prévoir en plus un forfait housse à ski pour chaque vol.

Pour éviter tout surcoût de bagage, il est conseillé de se procurer une housse à ski montée sur roulette permettant d'accueillir la totalité de vos bagages. Prendre garde au poids : limité de 20 à 23 kg selon les compagnies. D'expérience, pas de problème pour rester sous les 23 kg avec le matériel de ski et de montagne, sans oublier quelques bonnes bouteilles pour agrémenter les apéros sur le bateau !

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

19

le samedi à **Tromsö, au quai d'embarquement** du bateau Southern Star.

Prix

Le prix comprend:

- L'encadrement de l'activité montagne par 2 guides de haute montagne UIAGM
- L'hébergement en pension complète sur le Southern Star (sauf les boissons alcoolisées) du samedi soir (J1) 19h au samedi 9h (J8)

Le prix ne comprend pas:

- Le transport de votre domicile jusqu'au lieu de rendez-vous (voir paragraphe « Transport ») et retour
- Les frais de transport des skis à régler au moment du voyage
- les transferts bateau-aéroport les jours d'arrivée et de départ (10m)
- Les boissons alcoolisées, les dépenses personnelles
- L'équipement individuel de ski et de sécurité
- Les frais occasionnés par un retour anticipé

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

- Les assurances frais de secours, rapatriement et annulation (Cf. rubrique Assurances)

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Ce séjour fait l'objet de conditions particulières, en dérogation à nos conditions générales de ventes : le solde est à régler directement à Roc Ecrins 90 jours avant le départ.

En cas d'annulation de votre part (pour quelque raison que ce soit), les pénalités s'appliquent selon le barème suivant :

- De 90 jours à 31 jours avant le départ : 90 % du montant total du voyage
- Jusqu'à 91 jours avant le départ : 35 % du montant total du voyage
- Moins de 31 jours du départ 100 % du montant total du voyage

Les sommes retenues pourront être remboursées par le biais de votre garantie annulation si les motifs de l'annulation sont conformes au contrat.

Le montant de la prime d'assurance est dû et ne peut pas faire l'objet d'un remboursement.

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906