STAGE D'INITIATION SKI DE RANDONNÉE PAYS DES ECRINS

Du 14/01/21 au 17/01/21

Le ski de randonnée est une activité très complète qui allie au plaisir de la glisse celui de la randonnée en montagne ; c'est aussi une façon de découvrir une autre facette de la montagne hivernale, à l'écart des pistes balisées.
Montées en peaux de phoque et descentes en poudreuse demandent une bonne condition physique (indispensable dès votre arrivée) et certaines aptitudes techniques que les guides de ROC ÉCRINS se proposent de vous faire découvrir de manière progressive au cours de ce séjour de 4 jours dans les magnifiques paysages du Pays des Ecrins.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 575,00 €
- Dates:

Du 14/01/2021 au 17/01/2021
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : DÉCOUVERTE DU MATÉRIEL ET MISE EN JAMBE

Accueil, vérification des sacs et du matériel, transfert au magasin de location s'il y a lieu.
Suivant les conditions d'enneigement du moment, nous choisirons la station la plus adaptée pour une petite session de ski hors-piste afin que chacun puisse prendre ses marques avec le matériel. Le guide vous emmènera ensuite sur l'itinéraire d'initiation le plus adapté, aux abords de la station.
Exercice de recherche DVA et apprentissage des notions essentielles de nivologie seront également au programme de cette première journée.

Repas et nuit en gîte à Vallouise.

JOUR 2 : OBJECTIF DESCENTE

Durant le petit-déjeuner, suivant vos sensations au réveil et celles de la veille sur les skis, le guide vous proposera la course la plus adaptée.
Par exemple, la Crête de Reychard, 2300m peut être un objectif intéressant. Nous débuterons l'ascension en forêt au soleil. Du sommet, vous embrasserez d'un seul regard toute la vallée de la Vallouise. Nous regagnerons Vallouise par de belles pentes de neige froide, légère et poudreuse...
Cet itinéraire propose un rapport montée-descente très intéressant puisque la descente est plus grande que la montée !
Repas et nuit en gîte à Vallouise.

Dénivelés : +800 m / - 1800m

JOUR 3 : MAÎTRISER LA MONTÉE EN PEAUX DE PHOQUE

Le Col de Moussiere, 2352m sera notre objectif du jour. Comme la veille, nous débuterons l'ascension en forêt au soleil. Au sommet, ce sont tous les versants Sud-Ouest du Massif des Ecrins qui s'offriront à votre regard. Descente dans une forêt de mélèzes très aérée aux pentes douces.
Repas et nuit en gîte à Vallouise.
Dénivelés : + 1000 m / - 1000 m.

JOUR 4 : ON SE FAIT PLAISIR

Pour terminer en beauté, nous vous proposerons l'ascension de la Tête de Fouran 2460m. Un itinéraire varié, débutant en forêt pour se terminer sur des pentes déboisées idéales pour tracer de belles courbes en poudreuse.
Dénivelés : + 950m / - 950 m.

Les itinéraires proposés font partie des « must » du Pays des Ecrins ! Toutefois, si les conditions d'enneigement sont meilleures dans d'autres massifs proches (Queyras, Cerces, Briançonnais..) le guide peut vous proposer un programme différent.

Séparation en fin d'après-midi à la gare SNCF de l'Argentière les Ecrins.

Projet pédagogique

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.
Pour profiter au mieux de ces 4 jours de découverte, il importe que vous arriviez en très bonne condition physique.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

La tête

- **Lunettes de soleil** protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50

Le corps

- Un sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 25 litres
- Un vêtement manches longues, une polaire ou soft shell
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude

Les jambes

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

Les pieds

- Des skis de randonnée
- Une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons* télescopiques
- Une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- Une paire de chaussettes de rechange

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 Haute 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.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

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

En Eco-gîte à Vallouise. Nuitées en chambres de quatre personnes, draps fournis, prévoir vos serviettes de bains.
Après une journée de ski vous pourrez vous détendre dans le bain norvégien en plein air.
Pour le dîner la gérante propose une cuisine familiale avec des spécialités montagnardes et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produits frais locaux et bio dans la mesure du possible.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91) direction Briançon jusqu'à l'Argentière.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	685,00 €
5	685,00 €
6	575,00 €
7	575,00 €
8	575,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en gîte du premier soir au dernier midi en pension complète, pique nique le midi

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons..
- **La location du matériel technique** (ski de rando, chaussures, peaux, bâtons...kit sécurité)
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

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

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.