

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

SEJOUR MULTI-ACTIVITÉS HIVERNALE

Nous vous proposons un séjour très varié, un véritable cocktail d'activités hivernales autour de Briançon, dans les Hautes-Alpes. Ce programme est idéal pour profiter de la neige, de la glace et découvrir ou se perfectionner dans différents sports de montagne : la randonnée en raquettes, le fat bike ou l'initiation à la cascade de glace et le ski de randonnée ou le ski de randonnée nordique au choix !
Composez votre séjour en fonction de vos envies.
Pour chaque activité, un professionnel vous encadrera et vous donnera plein de conseils pour améliorer votre technique.
Briançon, la ville ensoleillée aux 300 jours de soleil par an est l'endroit idéal pour pratiquer tous les sports de montagne et profiter en même temps de la neige et du soleil. Sport, neige et soleil : voici les trois ingrédients de ce cocktail d'activité !

Niveau technique



Massif : Briançonnais

4 jours

4 - 8 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)

Tarifs : à partir de 590 €

Tarifs sans hébergement : de 440€ à 530€

Déroulement du séjour

JOUR 1 : Randonnée raquettes - Nuit en refuge !

Pour ceux ou celles qui le souhaitent, rendez-vous la veille avec l'accompagnateur à Briançon afin de répondre à vos dernières questions sur le programme et faire une vérification du matériel.
Nous partirons pour 2 jours de trekking en raquettes, à la découverte de la vallée de la Clarée, un des endroits les plus reculés et les plus jolis du briançonnais. Le point de départ se situe au village de Névache, à 30 min de voiture de Briançon. Pour cette première journée, nous remonterons un peu la vallée avant d'attaquer la montée vers un refuge de montagne. Les refuges de la Clarée ont su conserver leur caractère bucolique et leur architecture traditionnelle en bois. Nous y passerons une nuit au chaud, après un bon repas, loin de la civilisation.

D+ 700m /D- 100m, 5h de marche

JOUR 2 : Randonnée raquettes

Notre objectif raquette pour cette journée est un col depuis lequel nous pourrions admirer le parc national des Écrins et ses sommets prestigieux : La Meige, le Pelvoux et la barre des Écrins, culminant à 4102m. Nous retournerons ensuite jusqu'à Névache en s'amusant un peu dans la descente, en profitant de la neige poudreuse. Nous passerons cette nuit, ainsi que la suivante, dans un gîte tout proche de Briançon.

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

D+ 400m / D- 900m, 6h de marche

JOUR 3 : Fat Bike ou initiation à la cascade de glace

Lors de cette troisième journée ce sera "sensations garanties", vous aurez le choix entre :

- Vous mettre en selle pour une journée vélo « **fat bike** ». Ce sont des VTT spécialement adaptés pour pouvoir rouler dans la neige : moteur, batterie électrique et roues surdimensionnées vous aideront à avaler le dénivelé quasiment sans forcer. En compagnie d'un moniteur de VTT qui nous apprendra pleins de trucs sur cette activité en plein boom, nous partirons en direction du col d'Izoard, un col cycliste mythique ! Avant d'attaquer cette magnifique descente de 750m de dénivelé qui serpente au beau milieu d'une forêt de mélèzes, nous nous arrêterons au refuge Napoléon, un refuge de montagne très sympa qui proposerait, d'après la légende, la meilleure tarte au citron meringuée de tout le Briançonnais...

D+ 750m / D- 750m, 5h d'activité

- Ou une journée **initiation cascade de glace**. Votre guide vous apportera les connaissances nécessaires pour évoluer avec aisance et sécurité sur cette matière si particulière, solide et délicate à la fois... Nous débiterons ce stage par l'apprentissage des techniques de progression : utilisation des crampons et du piolet pour gravir un mur de glace.

Nous verrons ensuite les techniques d'assurage puis nous envisagerons de grimper sur une cascade de plusieurs longueurs suivant les motivations et les aptitudes des participants.

JOUR 4 : Ski de randonnée ou ski de randonnée nordique

Pour terminer notre programme multi-activités hivernal , quoi de mieux qu'une petite escapade en **ski** :

- - soit de **randonnée nordique** ! Nous utiliserons des skis de fond nordiques, qui permettent de coller une peau de phoque sous les skis. Grâce à ce système ingénieux, nous pourront partir où bon nous semble dans la montagne : la liberté ! On ira chercher de la neige poudreuse pour faire notre propre trace et un moniteur de ski de fond nous donnera pleins de conseils pour améliorer notre technique.

5 - 6h d'activité

- - soit de **randonnée** Nous choisirons l'objectif de la journée en fonction de vos desideratas mais aussi en tenant compte des risques d'avalanches et de la qualité de la neige afin de glisser dans les meilleures conditions alliant sécurité et qualité de la neige. Le guide vous montrera sur les cartes l'itinéraire envisagé. Notre expertise quotidienne sur le terrain nous permettra de vous proposer de skier la meilleure neige du moment sur les plus beaux sommets des Ecrins.

Durant cette journée sur les itinéraires de ski de randonnée du Pays des Ecrins le guide vous rappellera les apprentissages spécifiques du ski de montagne (utilisation du pack sécurité, appréciation de la qualité de la neige, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). Le guide de haute montagne spécialiste du ski de randonnée abordera ces éléments techniques suivant votre niveau réel et de vos attentes.

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

NB : Le programme est donné à titre indicatif. L'accompagnateur reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, nivologiques ou bien encore par rapport au niveau physique et technique des randonneurs.

Séparation en fin d'après midi, à Briançon ou nuit supplémentaire au gîte.

Nombre de participants

8 participants maximum pour plus de convivialité. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants.

Matériel à prévoir

La tête

- **Lunettes de soleil** protection classe 4
- **Un bonnet chaud** et une casquette
- **Tour de cou**
- **Crème solaire** « écran total »
- **un stick à lèvres**

Le corps

- **Des sous-vêtements chauds**
- **Une polaire** ou soft shell
- **Une veste chaude** type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent

Les mains

-* Deux paires de gants et de sous-gants et/ou de moufles.

Les jambes

- **Un pantalon adapté à la marche en montagne**, il doit être déperlant et coupe vent, pas trop chaud (type pantalon de course en montagne). Pas de salopette ni de pantalon de ski (mal adaptés à la marche et trop chauds). Mieux vaut un collant sous un pantalon plus léger.

Les pieds

- **Des chaussures de randonnées** adaptées à la marche en milieu hivernal. Elles doivent avoir une tige haute, être étanches dans la neige et suffisamment thermiques pour vous protéger du froid. Pas de chaussures type « après-ski »
- **Une paire de guêtres** de bonne qualité (facultatif)

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

Le sac

- **Un sac à dos montagne** d'environ 35 litres
- **Un couvre sac** ou sac poubelle plastique dans lequel vous mettrez votre linge, il restera au sec si le sac à dos est mouillé. Le sac à dos rempli ne doit pas excéder 8 kg.
- Prévoir **des contenants** pouvant vous assurer environ 1,5 l d'eau (! les sacs à pipette ne sont pas adaptées)
- **Un thermos** (facultatif)
- **Petite pharmacie** adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules.

Divers

- **Draps de sac** (sac à viande) pour la nuit
- **Une serviette de toilette**
- **Vivres de courses** (barres céréales, fruits secs...)
- **Petit couteau**
- **Appareil photo**

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

Encadrement

Pour chacune des activités proposées dans ce séjour, un professionnel qualifié vous accompagnera : **accompagnateur en montagne, moniteur de ski et moniteur de VTT, guides de haute montagne**. Donc que vous soyez débutant ou initié, vous allez recevoir des conseils personnalisés et améliorer votre technique. Les jours 1,3 et 4, nous nous déplacerons en voiture pour rejoindre le point de départ de l'activité.

Ce séjour est facilement adaptable donc n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des préférences pour le logement, ou pour le choix des activités.

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

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

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

Hébergement en gîtes et refuge de montagne confortables avec douches chaudes. Chambres de 2 à 5 personnes maximum, couettes ou couvertures fournies. Repas cuisinés par les gîtes ou refuge à base de produits locaux, souvent bios, bon et copieux. Pique-nique le midi.

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

Transport

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 pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h

Névache ou directement au gîte. A confirmer avec l'accompagnatrice.

Prix

Prix par personne en fonction du nombre de participants

Nombre de participants	Prix par personne
4	680 €
5	680 €
6	680 €
7	590 €
8	590 €

Tarifs sans hébergement : de 440€ à 530€

Le prix comprend:

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

- **L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat.** La prise en charge de ses repas et nuitées.
- **La location des raquettes,** bâtons et matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde).
- **L'hébergement et la restauration** en gîte ainsi que les pique-niques.
- **L'encadrement par un moniteur VTT** ou guide pour la sortie fat bike, avec la location du vélo électrique, et déplacement jusqu'au lieu de déroulement de l'activité
- **L'encadrement par un guide pour la sortie initiation cascade de glace.**
- **L'encadrement par un moniteur de ski** de fond ou de ski nordique
- **Le matériel de cascade de glace** (crampons, chaussures d'alpinisme, piolets, casque)

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses.
- Les frais à caractère personnel : boissons, apéro....
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation.
- **L'acheminement** jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- **La location du matériel** de ski fond ou de ski de rando et **le forfait des pistes** de ski fond ou **remontées mécaniques** pour le ski de rando.

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.

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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