STAGE DECOUVERTE DU TELEMARK ET YOGA

Ce stage de 5 jours vous propose de découvrir une pratique différente du ski, fluide et élégante : le Télémark.
Pour cette initiation tout en douceur, les séances de télémark alterneront avec des séances de yoga ; une combinaison idéale pour récupérer des sollicitations musculaires intenses du télémark et profiter au mieux, chaque jour, des enseignements.
En fin de semaine, place à la découverte de la discipline combinée en randonnée avec peaux de phoques à la découverte de la magnifique montagne hivernale.
"Tarifs 2025 en cours d'actualisation"

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Briançonnais
- 5 jours
- 4 - 8 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)
-

Tarifs : à partir de 990,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : SERRE-CHEVALIER

Le guide moniteur vous accueille. Direction la station de ski de Serre-Chevalier. Location du matériel de télémark si besoin. Puis nous rejoindrons **Monêtier-les-Bains**, dernier village de la station de Serre-Chevalier au pied du col du Lautaret. Dans un cadre haute montagne, nous profiterons de l'immense front de neige et de ses pistes faciles, idéales pour un premier contact avec du ski au talon libre. Nous rejoindrons ensuite le haut du domaine, des pistes peu raides, de la place...rien de tel pour prendre confiance.
Retour au gîte, repos.

JOUR 2 : MONTGENÈVRE

Nous gagnerons le domaine frontalier de Montgenèvre. Sur le secteur des Gondrans nous peaufinerons la technique tout en profitant de la vue sur tout le Briançonnais et le massif des Ecrins.
L' après-midi, retour au gîte pour une première session de yoga. Nous apprendrons principalement des postures douces et de récupération afin de se sentir bien et de se remettre au mieux de nos péripéties.
Nuit au gîte.

JOUR 3 : PUY-SAINT-VINCENT

Nous nous réveillerons en douceur sur le tapis et nous échaufferons pour préparer au mieux l'activité de télémark.
L'après-midi, session de télémark dans la toute proche station de Puy-Saint-Vincent. Des pistes variées dans une magnifique forêt de mélèzes avec en toile de fond le massif des Écrins.

Nuit au gîte.

JOUR 4 : CLAVIÈRE / MONTS DE LA LUNE

Nous profiterons de la proximité avec l'Italie pour découvrir l'ambiance italienne dans la station de Clavière /monts de la lune. Les paysages sont enchanteurs et le profil du terrain, vallonné, en fait un choix de luxe pour la pratique du télémark.
Nuit au gîte.

JOUR 5 : CERVIÈRES

Au programme de cette dernière journée, une **belle randonnée en télémark** qui vous permettra de mettre en pratique vos acquis de la semaine. Nous découvrirons la très sauvage vallée de Cervières ; d'abord un peu sur la route enneigée menant au fameux col d'Izoard, puis dans le grand vallon menant au col des Ourdeis. À la frontière entre Briançonnais et Queyras nous évoluerons dans des terrains ouverts et peu raides. Une belle façon de se familiariser avec le télémark hors-piste.

Séparation en milieu d'après-midi.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **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 bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs.

Projet pédagogique

Ce stage a été conçu pour que vous appreniez le télémark dans les meilleures conditions possibles. Le télémark est une activité exigeante physiquement, c'est pourquoi nous aménageons la semaine entre temps de pratique et sessions de récupération spécifique. L'activité télémark se déroulera principalement en station, à la demi-journée. L'accent sera mis sur une pédagogie vivante permettant à chacun d'expérimenter et de construire sa propre technique, à son rythme. Le choix du terrain, adapté à la progression de chacun, sera également une priorité. Les sessions de yoga ont été élaborées spécifiquement pour répondre aux besoins des apprentis télémarkeurs.

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.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos **conditions de vente**

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4 et un masque de ski

- Un bonnet et une casquette, un casque* agréé pour 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 baudrier équipé d'une longe
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- 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

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 doublé à l'intérieur d'un revêtement chaud avec ouvertures latérales

Les pieds

- Des skis* de télémark
- Une paire de chaussures* de skis.Nous vous recommandons vivement d'être équipé de matériel de télémark (skis, fixations, chaussures) récent (norme 75 dernière génération ou NTN). La transition depuis le ski alpin sera plus aisé et la dépense énergétique diminuée.
- Une paire de peau de phoque

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
- Drap de sac pour les nuits en refuge
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Boules Quiès
- 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.

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

Avertissements Haute Montagne

La pratique du télémark 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 **moniteur de ski et guide de haute montagne diplômé**, fort de 15 années d'expérience dans l'enseignement du télémark. 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.
Les cours de yoga seront assurés par le même guide qui est également **professeur diplômé en yoga Iyengar**.

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 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

En gîte, dans le village de L'Argentière-La Bessée, au carrefour des vallées du Pays des Ecrins, aux portes du Briançonnais, du Queyras et proche des vallées de l'Ubaye et de La Clarée. Nuitées en chambres partagées (4 pers max)
Les plats proposés sont préparés à base de produits locaux ou régionaux et les petits-déjeuner sont copieux.
Accès WiFi et parking gratuit.

Transport et Bilan Carbone

Transport pendant le séjour assuré par Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne seraient disponibles nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, uniquement, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personnes utilisant son véhicule.

Pour nous rejoindre : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

à nos bureaux 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
- 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)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. (http://www.neigeexpress.com - 04 92 45 18 11)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu’à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91) jusqu’à Briançon.
- 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	1160,00 €
5	1160,00 €
6	990,00 €
7	990,00 €
8	990,00 €

Le prix comprend:

- L’encadrement par un guide de haute montagne diplômé d’état et la prise en charge de ses nuitées et repas.
- L’hébergement en gîte en pension complète du premier soir au repas du dernier midi (repas chauds du midi au refuge Agnel)
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- 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.