STAGE INITIATION SKI DE RANDO (QUEYRAS et PIEMONT ITALIEN)

Envie de vous immerger en pleine nature ?
Le ski de randonnée est sans aucun doute le meilleur moyen de découvrir la splendeur de la montagne en hiver. Nous vous proposons de découvrir la discipline sur les magnifiques itinéraires frontaliers du Queyras et du Piemont italien , massif sauvage et préservé à la frontière entre la France et l'Italie.
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 3 jours dans nos belles montagnes enneigés.
Nous vous proposons aussi cette prestation le jour de votre choix ou en engagement privé entre amis ou pour votre famille, prix sur demande.

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

Tarifs : à partir de 520,00 €
Les inscriptions se font sur la base du prix pour 4 participants soit 620€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (520€/pers) et vous remboursons la différence soit 100€.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : LE LAUS, COMBE DU MALAZEN : DÉCOUVERTE DU MATÉRIEL ET MISE EN JAMBE

Le guide vous accueille dans nos locaux tout proches de la gare SNCF autour d'un café, thé ou yogi tee. Puis il vérifie votre matériel et distribue le matériel demandé à la location. Transfert en voiture (40 min) jusqu'àu Laus. Votre apprentissage commencera par fixer les peaux sur vos skis... Prêt à partir, vous commencerais à monter hors des sentiers battues. Vous remonterez d'abord un pente douce parfaite pour appliquer les conseils du guide puis la pente se redressera et vous demandera un peu de souplesse pour vos premières "conversions". Vous sortirez des arbres pour enfin voir votre objectif de la journée. Allez encore un petit effort, ça y est , vous avez gravit votre premiers sommet à ski de randonnée. Suivra le pique-nique et une superbe descente jusqu'au gite, qui vous demandera de montrer votre plus belle technique.
Repas et nuit en gîte.
Dénivelés : +675m / - 675m

NB : Les courses d'initiation au départ du Laus sont nombreuses. Le guide fera le meilleurs choix selon votre groupe et les conditions de neige du moment.

JOUR 2 : TRAVERSÉE POUR ATTEINDRE LE REFUGE DE MAUTINO

Nous partirons de Cervières, pour nous rendre dans la splendide vallée des fonts et sa grande plaine. Selon vos envies le guide vous fera passée par différents col ou pointes pour rejoindre le confortable refuge de Mautino. Vous aurez vite compris que nous avons belle et bien passé la frontière puisque de ce côté là on cause italien.

Mais pas que ! On y mange aussi des spécialitées piémontaises.
Repas et nuit en refuge.

Dénivelé : entre +500m ou +800m / - 350m pour rejoindre le refuge.

JOUR 3 : UN PIED DE CHAQUE CÔTÉ DE LA FRONTIÈRE SUR LES CRÊTES DE DORMILLOUSE

Départ vers le col du Bourget pour cette belle journée dont l'objectif est de remonter le plus possible la crête de Dormillouse. Une fois là-haut vous aurez un panorama exceptionnelle sur le Pic du Rochebrune, les Ecrins, et toutes les montangnes italiennes dont le Viso vers L'est. Allez c'est partit ! une pente régulière et soutenue taillé pour le ski vous amènera jusqu'à la piste des fonts. De là un dernière effort vous sera demandé pour rejoindre la vallée et Cerviéres.

Dénivelés : entre +500m et +1000m / entre - 1000m et -1500m

Séparation en milieu d'après-midi à L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE (05120).

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. L'itinéraire est également susceptible d'être modifié suivant la disponibilité des refuges au moment des réservations.

Projet pédagogique

Durant ce séjour l'objectif est de vous mettre en confiance pour aborder les techniques de base du ski de montagne, en toute sécurité (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.

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

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. **Sachez que nous proposons une partie des ces équipements à la location, ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "Tarif des options". Attention, le kit alpinisme que nous proposons à la location ne comprend que le matériel technique individuel (chaussures, crampons, piolet, baudrier, casque), les textiles (veste gore tex, polaire soft shell, surpantalon en goretex) n'en font pas partie.**

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). **Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez**, qui peut vous être prêté, que vous

souhaitez acheter ou vous faire offrir...**Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

VÊTEMENTS ET TEXTILES

La tête

- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette
- Un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)

Le corps

- 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
- Une paire de **gant chaud et imperméable** (type ski de piste).

Les jambes

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

Les pieds

- Deux paires de chaussettes dont un rechange

MATÉRIEL TECHNIQUE

- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- 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 bâtons* télescopiques
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- **Un casque léger** * normé ski/Alpinisme
- Un sac à dos montagne * permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 25 litres
- Possibilité de location de sac airbag*
- **Une paire de lunette*** categorie 4

MATÉRIEL 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
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50
- 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 (sac à viande) pour dormir en refuge
- Petit thermos
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- Documents toujours utiles à avoir avec vous dans un petit sac étanche : pièce d'identité, les références de votre assurance assistance si vous n'avez pas souscrit le contrat que nous proposons, carte vitale

européenne dans le cas ou vous allez en Italie ou en Suisse.
- Un peu d'argent liquide pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par carte bancaire)

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

Nous proposons à la vente du matériel adapté à votre activité et votre séjour DIRECTEMENT dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée où nous vous accueillions le premier jour . N'hésitez pas à nous demander conseil ou sur place à votre guide.

LES MARQUES EN VENTE :

- **BEAL** (Baudriers escalade et alpinisme, sangles, descendeurs, mousquetons, dégaines, gants d'assurage, broches à glace, sacs d'escalade, lampes frontales, casques d'alpinisme et casques d'escalade, cordes simples et rappel ...)
- **CAMP** (Piolet cascade et piolet alpinisme, magnésie liquide et chalk)
- **SALEWA** (Chaussures d'alpinisme)
- **CASSIN** (Crampons d'alpinisme)
- **ALTITUDE EYEWEAR** (lunettes solaires catégorie 3 & 4)
- **YYVERTICAL** (Lunettes d'assurage escalade)
- **NATURAL PEAK** (Tee-shirts techniques en fibre de bois manches longues et courtes et legging)
- **ICEBREAKER** (Tee-shirts techniques en laine de mérinos manches longues et courtes et legging)
- **DYNAFIT** (Chaussures de ski de rando, skis de rando d'occasion et neuf)
- **LES BATONS D'ALAIN** (Bâtons de randonnée et ski de rando)
- **LABORATOIRE BIARRITZ** (crème solaire écologique, corps visage & lèvres)
- **COMPEED** (Pansements double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchons d'oreille pour bien dormir en refuge...)

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.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM.** Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment

général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

Condition physique et Expérience

Le ski de randonnée est une discipline exigeante physiquement.
Avec des dénivelés positifs journaliers moyens de 800m, il importe que vous arriviez en bonne condition physique pour profiter au mieux de votre séjour.
Si vous pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est parfait ; dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entrainement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour.

Séjour accessible à tous bons skieurs à l'aise sur pistes rouges.

N.B : Si vous n'avez pas le niveau requis, le guide sera à même de vous demander de quitter le stage pour la sécurité de l'ensemble du groupe.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou aspirant guide**. 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.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entrainement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. vous couvrant en cas dommage causé à autrui. En tant qu'agence de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Par ailleurs pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert également pour les (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 à l'un des contrats que nous proposons.

- Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche et l'interruption de séjour, représente 2,6% du prix du séjour.
- L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant les frais de secours et de recherche, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.
- Pour les résidents non-européens, l'assurance « ASSISTANCE citoyens hors Union Européenne » couvrant les frais de secours et recherche et interruption de séjour, représente 10€ par jour.

Hébergement

Une première nuit dans un gite authentique et confortable et une seconde nuit dans un petit refuge italien caché dans la montagne non loin de la frontière

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment des réservations.

Transport et Bilan Carbone

TRANSPORT

Le transport durant le séjour est assuré par Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne 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.**

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 25,4 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC Ecrins s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière- la - Bessée (710km) **en train de nuit !**

1. **En train** : 2,53 kgCo2
2. **En voiture** : 137 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO2

- Lyon - L'Argentière - la - Bessée (250 km)

1. **En train** : 1,22 kgCo2
2. **En voiture** : 48,4 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO2

- Marseille - L'Argentière -la - Bessée (259km)

1. **En train** : 0,88 kgCo2
2. **En voiture** : 50,1 kgCO2
3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : https://www.greenly.earth/blog-fr/c...

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants Contactez nous par mail ou par téléphone. https://www.blablacar.fr/

Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !
https://www.reforestaction.com/plan...

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:15

le premier jour dans nos locaux 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)
- 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)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	620,00 €
5	620,00 €
6	620,00 €
7	520,00 €
8	520,00 €

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 4 participants soit 620€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (520€/pers) et vous remboursons la différence soit 100€.

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement (et la réservation) en refuges de haute montagne en pension complète du premier soir au repas du dernier midi. Pique-nique le midi
- **Le transport** durant le séjour du lieu de rendez-vous au lieu de séparation

Le prix ne comprend pas:

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

- 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 ».

Les + de ROC ÉCRINS

- Nous vous accueillons autour d'un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
- Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
- Vous avez la possibilité de prendre une douche à la fin de votre stage
- Vous disposez d'un espace détente avec Wifi, sanitaires, micro-ondes... en accès libre en attendant votre train (5 minutes à pied de la gare)
- Vous pouvez déposer un sac d'affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
- Vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS uniquement)

Savoir vivre en montagne

Lorsque nous allons en montagne, nous sortons de la société que nous connaissons pour nous retrouver dans un milieu encore un peu épargné par les activités humaines.La montagne est singulière puisqu'elle est le symbole d'une liberté. En effet c'est un lieu où quiconque peut s'exprimer, gravir, sauter, glisser, vivre, partager et plus encore. Que notre objectif soit un sommet, une ligne ou simplement la découverte des paysages, nous profitons tous d'un moment privilégié avec la Nature.
Pour garder cet espace de vie aussi beau et le conserver, il faut aussi en prendre soin et savoir vivre avec tous les acteurs de la montagne.

UN ENVIRONNEMENT FRAGILE. Pour le préserver quelques simples règles de bonne conduite : rester sur les sentiers, ne rien prélever, ne rien jeter et se faire discret tant vis à vis de la faune qu'à l'égard des autres randonneurs et alpinistes. La montagne est l'un des derniers lieux silencieux, et ce silence est un trésor à chérir, à respecter et à partager !
EN MONTAGNE, vous ferez cordée avec votre guide, vos amis ou d'autres personnes que vous ne connaissez pas, tous unis par un même objectif.L'entre-aide est de mise, au sein du groupe mais aussi vis à vis de quiconque aurait besoin d'aide. Pensez au sens de « circulation » : Ceux qui descendent laissent passer ceux qui montent.
EN REFUGE aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation harmonieuse. Vous devrez vous déchausser pour monter dans les dortoirs, des crocs sont prévus à cet effet. N'oubliez pas que les réveils sont en général très matinaux alors soyez discret. Au réveil, il est d'usage de plier sa couverture.
Au moment du DÉBRIEFFING de la journée, il est d'usage d'offrir un verre au groupe pour apaiser les moments de doutes, de peurs, et/ou fêter le sommet, revivre les moments forts, drôle et joyeux de la journée. Et si le cœur vous en dit, à la fin de votre séjour, vous pouvez remercier votre guide avec un petit pourboire, une tradition ancienne mais bien sûr non obligatoire.

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.