WEEK-END DECOUVERTE DU TELEMARK

Envie de découvrir de nouvelles sensations de ski ? Venez découvrir le télémark, le ski au talon libre.
Au cours de ce week-end d'initiation sur les pistes des stations de Serre Chevalier et de Montgenèvre, votre moniteur vous donnera les clés du virage télémark : de la souplesse, de la douceur et des cuisses ... ! Avec le télémark, le frisson de la descente n'est plus dans la vitesse mais dans la délicatesse et la précision du touché de neige sans oublier l'élégance du geste...
Alors, laissez-vous tenter, sensations inédites garanties....

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Briançonnais
- 2 jours
- 4 - 8 personnes (confirme a partir)
-

Tarifs : 430,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : PISTES DE MONÉTIER LES BAINS

Le guide moniteur vous accueille, location du matériel de télémark si besoin puis direction la station de ski de Serre-Chevalier. 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.

Séparation en milieu d'après-midi à L'Argentière-La Bessée

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 vous demandons d'arriver physiquement préparé(e) pour profiter au mieux des apprentissages. L'activité télémark se déroulera principalement en station. 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.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 48 heures 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 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 ski. 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 peaux 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.

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.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2022. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que possible des changements occasionnés.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ;
Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

Encadrement

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

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques 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.
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 et du Queyras.
Nuitées en chambres multilples (4 pers max)
Les plats proposés sont préparés à base de produits locaux ou régionaux et les petits-déjeuner sont copieux. Le linge de maison est fourni. Accès WiFi et parking gratuit.

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.
NB : 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

L'Argentière-La Bessée (05120 Hautes Alpes, France).

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	430,00 €
5	430,00 €
6	430,00 €
7	430,00 €
8	430,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne diplômé d'état et la prise en charge de ses repas et remontées mécaniques
- **L'hébergement** en gîte en pension complète du premier soir au repas du dernier midi
- **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.