JOURNÉE SKI DE RANDONNÉE NIVEAU CONFIRMÉ

Cette sortie à la journée est proposée aux skieurs ayant déjà au moins une expérience en ski de randonnée. Les guides ROC ÉCRINS, en spécialistes du coin, connaissent les meilleurs itinéraires de ski de rando du Pays des Ecrins, du Briançonnais et du Guillestrois. Sur ces vastes territoires ils n'auront que l'embarras du choix pour sélectionner le sommet le plus adapté aux conditions météorologiques et d'enneigement du moment. Vous pourrez aussi bien sûr nous faire part de vos idées d'itinéraires....
Rejoignez-nous dans nos locaux, on vous équipe et après un petit thé ou un café, c'est parti pour une belle journée de ski !
Nous vous proposons aussi cette prestation en engagement privé le jour de votre choix, entre amis ou pour votre famille, prix sur demande.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Ecrins
- 1 jour
- 3 - 8 personnes (confirme a partir)
-

Tarifs : 125,00 €
Si vous souhaitez être seul avec un guide ou que vous êtes un groupe constitué, vous avez la possibilité de réserver cette journée en "engagement privé", le prix sera alors :
  - 395€ de 1 à 4 participants (prix à diviser entre le nombre de participants)
  - 415€ de 5 à 8 participants (prix à diviser entre le nombre de participants)

Déroulement du séjour

Le guide vous accueille dans nos locaux autour d'un café, thé ou yogi tee.
Nous vérifions ensuite le matériel et les sacs de chacun et distribuons le matériel demandé à la location. Pour celles et ceux qui souhaitent compléter leur équipement, notre petit shop vous propose une belle gamme de matériel et de textile spécialisés montagne.

Nous choisirons l'objectif de la journée en fonction de vos envies et en tenant compte des risques d'avalanche et de la qualité de la neige afin de glisser dans les meilleures conditions de sécurité. 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 du massif des Écrins.

Durant cette journée vous pourrez faire le point sur votre niveau et en fonction de celui-ci, le guide vous proposera des axes d'amélioration, techniques de conversion et de ski en poudreuse. L'objectif est aussi de de vous accompagner vers plus d'autonomie à travers un rappel des notions et des outils de sécurité en montagne (utilisation du pack sécurité, appréciation de la qualité de la neige, choix d'itinéraire...). Il abordera ces éléments techniques suivant votre niveau réel et vos attentes.

Séparation en fin d'après-midi sur le lieu de rendez-vous.

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.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 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.

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

Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "Tarif des options".

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.**

La tête

- Lunettes de soleil* protection classe 4
- Un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette
- 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 type 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 *
- **Un sac AIR BAG ABS***

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*
- 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
- 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.

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.

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

Pour profiter pleinement de cette journée, vous devez être en très bonne condition physique et pratiquer un sport d’endurance de manière régulière.

Cette journée s’adresse à des skieurs à l’aise sur piste rouge et dans toutes neiges non damées qui maîtrisent le matériel et les techniques spécifiques de progression en ski de rando.

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 notre équipe. 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 collective.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et 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. 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.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

à nos bureaux à **L’Argentière-La Bessée**, à 5 minutes à pied de la gare SNCF.

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

prix par personne : 125,00 €

Si vous souhaitez être seul avec un guide ou que vous êtes un groupe constitué, vous avez la possibilité de réserver cette journée en "engagement privé", le prix sera alors :

- 395€ de 1 à 4 participants (prix à diviser entre le nombre de participants)
- 415€ de 5 à 8 participants (prix à diviser entre le nombre de participants)

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique
- **La location du matériel technique** (ROC ECRINS vous propose ces locations en option sur le formulaire d'inscription)
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au départ de la randonnée

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)

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.