

# ROC ÉCRINS

Séjours montagne

## SÉJOUR MULTI ACTIVITÉS DANS LES ÉCRINS 5 JOURS

Nous vous proposons un programme varié qui vous fera profiter des différentes activités. Les raquettes à neige, la conduite d'un traineau à chiens et le ski de fond modalité skating ou ski de randonnée. Glisse et diversion, tout ça en terrain enneigé dans le Briançonnais. Pour commencer, vous profiterez de deux jours de randonnée raquettes avec un accompagnateur en montagne. Ce seront des randonnées en étoile en plein cœur des Ecrins. Après ces deux jours, vous découvrirez la conduite de chien de traîneaux. Le musher vous emmènera dans de chouettes itinéraires adaptés pour ce sport très drôle. Pour finir le séjour, il y aura au programme une journée initiation à la cascade de glace puis une journée de ski de fond ou de ski de randonnée au choix, avec un moniteur privé, qui vous fera encore découvrir ce coin des alpes d'une manière différente.

Niveau technique



Massif : Ecrins

5 jours

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

Tarifs : à partir de 840 €

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : Journée RAQUETTES

Le séjour commence avec deux jours de randonnées en raquettes à neige en étoile. Nous dormirons pendant une nuit dans un hôtel au cœur des Ecrins. Nous aurons le temps de faire un exercice de recherche DVA pour se familiariser avec le matériel.

D+ 650m /D- 45m, 4h de marche

#### JOUR 2 : Journée RAQUETTES

Nous continuerons par une deuxième journée en raquette à neige au départ de l'hôtel pour découvrir d'autres parcours différents mais tout aussi beau.

D+ 700m / D- 800m, 6h de marche

#### JOUR 3 : Conduite de CHIENS DE TRAÎNEAUX et temps libre

Nous vous proposons : une demi-journée en conduite d'attelage de chiens de traîneaux. Un musher vous accueillera et vous fera faire connaissance avec les chiens, puis vous fera un briefing de sécurité et de conduite pour un plaisir maximum. S'en suivra de 2h de conduite dans l'une des

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](mailto: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

vallées les plus sauvages des Hautes-Alpes. Souvenirs garanties ! Vous pourrez profiter d'une demi-journée de repos à l'hôtel ou à la découverte à votre rythme de la vallée et des villages de montagnes.

#### **JOUR 4 : Découverte de la CASCADE DE GLACE**

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 5 : Journée SKI NORDIQUE ou SKI DE RANDONNÉE**

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

- - soit ski 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 pourrions 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 Ski 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.

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.

**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](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpagespace 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

# Nombre de participants

**10 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)

### 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 adaptés)
- Un thermos (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](mailto: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

- **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.

## 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 2021. 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

Pour les sorties randonnée raquettes vous serez encadrés par un **Accompagnateur en Montagne diplômé du Diplôme d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme** connaissant parfaitement la région. Il aura une trousse de premier secours collectif et selon le massif une radio VHF en lien avec les secours. Vous serez équipé de matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde) et vous apprendrez à vous en servir au cours d'un petit exercice.

Pour les journées ski de fond ou ski de randonnée vous serez encadré par un **guide de haute montagne ou moniteur de ski**.

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](mailto: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

La sortie de conduite à chien de traîneaux sera encadré par un **moniteur privé**. **Le musher** vous donnera les bons conseils pour la conduite de traîneaux à chien.

## 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 pertes 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 gîte ou hôtel confortables. Chambres de 2 à 5 personnes maximum, couettes ou couvertures fournies. Repas cuisinés par le gîte ou hôtel 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 transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au gîte puis du gîte aux départs des randonnées seront assurés par le guide avec son véhicule personnel soit avec le véhicule ROC ECRINS. Toutefois, pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

le premier jour à l'Argentiere-La Bessée. 05120 Hautes-Alpes.

**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](mailto: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

# Prix

## Prix par personne en fonction du nombre de participants

Nombre de participants	Prix par personne
4	990 €
5	990 €
6	990 €
7	840 €
8	840 €
9	840 €
10	840 €

### Le prix comprend:

- **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) et matériel de cascade de glace
- **L'hébergement et la restauration** en gîte ou hôtel ainsi que les pique-niques.
- **L'encadrement** d'un musher pour la conduite d'attelage de chiens de traîneaux et déplacement jusqu'au lieu de déroulement de l'activité.
- **L'encadrement** par un moniteur de ski de fond ou guide de haute montagne pour le ski de randonnée.
- **L'encadrement** par un guide de haute montagne pour l'initiation à la cascade de glace

### 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 et le forfait des pistes de ski fond.
- **La location** du matériel de ski de randonnée

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

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.

## 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

**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](mailto: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

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](mailto: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