

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

SKI DE RANDONNÉE ET VOILE DANS LES ALPES DE LYNGEN

Chaîne montagneuse arctique de 90 km de long, les Alpes de Lyngen, aux confins de l'Europe septentrionale, sont un paradis pour les adeptes de ski de randonnée. Avec pour point culminant le Jiekkevarre à 1883 mètres d'altitude, le massif alterne glaciers, vallées richement boisées et étroits bras de fjords...Ainsi, au plaisir du ski s'ajoute celui, inédit, de terminer ses courses au bord de l'eau...Ne reste plus qu'à embarquer pour la nuit à la recherche des meilleurs spots, émerveillés par le spectacle fabuleux des aurores boréales. 8 jours de pérégrinations de fjords en fjords, entre mer et montagne, skis aux pieds et tête dans les étoiles, pour un séjour qui ne manquera pas de vous laisser des souvenirs inoubliables.

Niveau technique



Massif : Alpes de Lyngen -
Norvège

9 jours

1 - 10 personnes (Confirmé à partir
de 1 inscrits)

Tarifs :

Déroulement du séjour

Jour 1 : (uniquement pour celles et ceux ayant choisi l'option visite d'Oslo)

Rendez-vous à 10h à la gare centrale d'Oslo suivant l'horaire de votre vol. L'idéal est d'arriver la veille au soir pour profiter au mieux de la journée à Oslo (si vous choisissez d'arriver la veille, signalez-le afin que nous puissions vous réserver la nuit d'hôtel du jeudi).

Dépôt des bagages à l'hôtel (entre 5 et 10 mn de marche depuis la gare centrale) puis journée touristique à Oslo. La ville est riche de musées et de beaux lieux de déambulation. Nous vous proposerons un échantillon de ce qui nous semble être le plus intéressant tout en vous réservant aussi un temps de déambulation libre. (ex : Musée du Fram, Mairie, Chateau royal, Parc Vigueland, Olmenkollen et tremplin Olympique, fondation Astrup, Opéra, Akershu Slott, Akerselva, ...).

Jour 2

Rendez-vous à Tromsø, (ou transfert aérien depuis Oslo) dans l'après-midi suivant vos arrivées, au quai pour embarquer sur notre bateau : l'Aztec Lady.

Jour 3 au Jour 9

Ski et navigation, à la recherche des meilleurs spots selon les conditions.

Les ascensions (800 à 1 400 m de dénivelée) débutent au niveau de la mer. Nous skierons ainsi sur des neiges variées, passant facilement de la neige poudreuse, comme cela arrive régulièrement en

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

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

cette période de l'année, à la neige de printemps, "à point". Ski presque toujours possible jusqu'au bord de mer, où notre refuge flottant nous attendra. Bien sûr, pour les gourmands et si les conditions le permettent, il sera parfois possible de jouer quelques prolongations. Les altitudes modestes des montagnes (toujours inférieures à 2000m), permettent parfois quelques rebonds de sommets en sommets. Par ailleurs, le double encadrement facilite et autorise des combinaisons plus « à la carte ».

Petits-déjeuner, repas et nuits sur le bateau. En-cas sur le bateau à notre retour de course.

Séparation le dernier jour à Tromsø. Débarquement avant 9 h puis retour aérien sur Lyon, Paris ou Genève suivant le vol choisi.

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

Au cours de cette itinérance, le guide vous rappellera les techniques de base de progression en ski de randonnée, dans des pentes de neige (recherche Arva, conversions, nivologie, choix d'itinéraire, technique de ski en poudreuse).

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 8 participants.** Vous serez avisés au plus tard 20 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4 et un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire et stick à lèvres « écran total » soit un indice de protection de 50

Le corps

- Des sous-vêtements respirants type « laine Merinos » (éviter le coton)
- Deux polaires, une fine et une épaisse
- Une doudoune
- Une veste étanche type gore-tex ou anorak de ski
- Un sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 30/35 litres

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

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

Les mains

- Deux paires de gants : une paire de gants chauds et étanches, une paire de mouffles chaudes

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore-tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettez un collant si besoin. Ou un pantalon de ski alpin

Les pieds

- Chaussettes chaudes type Merinos et n'oubliez pas du rechange !

Matériel technique

- Un DVA avec piles neuves, pelle en aluminium, sonde
- Skis de randonnée ou télémark avec fixations réglées et toutes les crémaillères et vis vérifiées
- Une paire de "peaux de phoque" en bon état (poils et colle) et adaptées à la largeur de vos planches
- Une paire de couteaux à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures de randonnée à skis (lacets, rivets, crémaillères, inserts vérifiés)
- Une paire de bâtons de ski à grosses rondelles
- Une paire de crampons réglés et en bon état

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
- Appareil photo
- 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 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,

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

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

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 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

Afin d'évoluer dans les meilleures conditions de sécurité possibles et de confort pour le groupe, l'encadrement est assuré par deux professionnels **guides de haute montagne** agréés UIAGM. Cela signifie concrètement que nous chercherons dans la mesure du possible à adapter le choix des itinéraires en fonction des conditions du terrain, de la météo du moment et d'éventuelles disparités de niveau et de rythme dans le groupe.

Assurances

Tout participant à un stage Roc Ecrins doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle. En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance

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

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

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 perte 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

A bord de l'Aztec Lady, un ketch répertorié au label BIP (Bateau d'intérêt patrimonial) de la Fondation du patrimoine maritime et fluvial depuis 2012.

C'est un voilier de plaisance en acier de 21 mètres, dessiné et construit pour des navigations sous les hautes latitudes. Gréé en ketch, (2 mats), il navigue depuis 1977 et s'est spécialisé depuis les années 2000 dans des programmes de navigation en Atlantique Nord et en Arctique - Spitzberg, Groenland, îles Féroé, Islande, Norvège, îles Lofoten - mais aussi dans des croisières dans les îles anglo-normandes. Il allie le caractère des bateaux de croisière de haute mer et le confort des bateaux réaménagés pour le loisir : cabines de 2, 2 toilettes, douches, large carré.

Son équipage, composé de 3 personnes (Antoine, le capitaine, et deux marins d'expérience), assurera toute la navigation, les transferts à terre et la logistique à bord (cuisine et entretien du bateau). Bien sûr, l'espace est ouvert et chacun sera libre et bienvenu pour contribuer au quotidien de notre embarcation (coup de main en cuisine et à la manœuvre).

Transport

Les vols ne sont pas compris dans le séjour et restent à la charge des participants, pour laisser la liberté à chacun d'organiser son itinéraire jusqu'au(x) lieu(x) de rendez-vous.

A titre indicatif, comptez, suivant la date d'achat, de 300 à 650€ un A/R Paris/Tromsø, avec bagage ski inclus. Dans tous les cas, votre vol comprendra au moins une escale et nous vous conseillons fortement d'acheter l'ensemble de votre parcours sur la même compagnie et en un seul paiement, afin que, en cas de problème (retard, annulation...) sur un des trajets, l'assurance de la compagnie puisse intervenir.

- Vols internationaux pour Oslo ; de nombreuses compagnies desservent la ville au départ de Paris, Genève, Bruxelles, Lyon, Turin
- Vol intérieur depuis Oslo ou Bergen jusqu'à Tromsø

Attention : prévoir en plus un forfait housse à ski pour chaque vol.

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

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

Pour éviter tout surcoût de bagage, il est conseillé de se procurer une housse à ski montée sur roulette permettant d'accueillir la totalité de vos bagages. Prendre garde au poids : limité de 20 à 23 kg selon les compagnies. D'expérience, pas de problème pour rester sous les 23 kg avec le matériel de ski et de montagne, sans oublier quelques bonnes bouteilles pour agrémenter les apéros sur le bateau.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

10

le premier jour à **Oslo**, hôtel Citybox, à 10 mn de la gare centrale pour les participants ayant choisi l'option « Visite d'Oslo » (voir programme). Pour les autres, le lendemain dans l'après-midi à Tromsø, au quai de l'Aztec Lady, notre bateau.

Prix

Le prix comprend:

- L'encadrement de l'activité ski par 2 guides de haute montagne UIAGM
- L'hébergement en pension complète (sauf les boissons et extras) du samedi soir (J1) au dernier soir.
- Les transferts bateau-aéroport le J2
- 1 nuit à l'hôtel à Oslo en chambre double la nuit du vendredi
- Le petit déjeuner du samedi
- Les visites de musées à Oslo
- Les déplacements sur Oslo le vendredi
- Le transfert groupé en train à l'aéroport d'Oslo le dernier samedi

Le prix ne comprend pas:

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
 - Les frais de transport des skis à régler au moment du voyage : environ 90€ par trajet et par housse.
 - les frais de transferts aux aéroports
 - Les visites non prévues au programme
 - Les boissons alcoolisées, les dépenses personnelles
 - L'équipement individuel de ski et de sécurité
 - Les frais occasionnés par un retour anticipé
 - Les assurances frais de secours, rapatriement et annulation (Cf. rubrique Assurances)
- * Option visite d'Oslo : 250 €/pers

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

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

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 35%** 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

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