STAGE ESCALADE FALAISES ET YOGA AU PAYS DES ECRINS

Du 05/07/21 au 08/07/21

Ce stage, qui combine escalade et yoga, s'adresse à tous ceux qui souhaitent vivre des sensations fortes à la recherche de l'équilibre, de la stabilité, et du mouvement parfait.
Le yoga peut-être pratiqué de façon dynamique avec comme objectif de mettre le corps en éveil et de l'échauffer afin de le préparer à la journée. Ce type de pratique sera à privilégier le matin.
Une autre pratique permet au contraire de revenir au calme afin de relâcher les tensions accumulées dans la journée afin de mieux préparer la nuit et la régénération des tissus musculaires. Ce yoga restauratif se pratique en fin de journée.
Ainsi je vous propose une pratique le matin avant de grimper en vous initiant à l'Ashtanga Vinyasa Yoga qui associe respiration et mouvements dynamiques. Cette pratique peut se dérouler sur une heure.
Le soir, après avoir grimpé, je vous propose une pratique plus douce, plus dans la lenteur de façon à favoriser la récupération (Hatha Yoga, Yin Yoga).
Le yoga, à travers la pratique des asanas (postures) et du pranayama (technique de respiration) a pour objectif de stopper les fluctuations du mental.
L'escalade et le yoga se complètent ainsi parfaitement car chacune de ces pratiques nous aide à comprendre comment notre corps et notre mental fonctionnent et comment optimiser nos pratiques.
Une recherche d'harmonie qui se fera au sein des paysages magnifiques du pays des Ecrins : falaises calcaires de la vallée du Fournel, spot d'Ailefroide, granit plutôt en dalle... idéal pour perfectionner son adhérence ou encore falaise du Rif d'Oriol, un calcaire strié original.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 530,00 €
- Dates:

Du 05/07/2021 au 08/07/2021
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : VALLÉE DU FOURNEL

Nous vous accueillons et allons grimper directement. Escalade sur les falaises calcaires de la vallée du Fournel (site natura 2000) situées à quelques kilomètres. Ou les traverses / vignettes. Pique-nique sur le secteur de grimpe, fin de la séance escalade vers 14h 30 pour se retrouver à 15h en salle de pratique de yoga*. Séance de 2h, énergisante et relaxante.

* L'enseignement du yoga est basé sur la pratique approfondie des **asanas** (les postures de yoga) et du **pranayama** (la respiration yogique). Le tout s'effectue dans la recherche de la rigueur, de l'intensité, de l'alignement et de la précision.
Cette méthode précise et rigoureuse, se caractérise par :

- l’attention portée à l’alignement des différentes parties du corps dans l’espace
- l’organisation des postures en séquences
- l’emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises, cordes…)

Ces principes de base permettent de développer un meilleur équilibre physique et mental et apportent tous les bienfaits que le yoga promet. L’enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun. L’utilisation des supports facilite l’apprentissage des postures.

JOUR 2 : AILEFROIDE

Début de journée par une séance de yoga afin de préparer cette deuxième journée.
Grimpe sur le fameux spot d’Ailefroide. Séance de bloc.
Séance de yoga en salle de pratique ou extérieur de 15h à 16h.

JOUR 3 : RIF D’ORIOL

Séance de yoga le matin de 9h à 10h, ensuite départ pour la falaise particulière du Rif d’Oriol. Elle vous offrira un calcaire strié singulier. Ce petit canyon propose deux falaises ombragées au milieu desquelles s’écoule un cours d’eau rafraichissant en plein été.

JOUR 4 : ROCHER BARON

Pratique du yoga le matin, 9h-10h, puis escalade sur la fabuleuse quarzite de Rocher Baron ou de la Casse de Presle, deux sites assez proches issus de la même veine de quatz. Réglettes et fissures en tous genres se proposeront à vous.
Pratique du yoga en extérieur au pied de la falaise.

Séparation au gîte vers 17 heures (possibilité de dépose à la gare SNCF de l’Argentière-les-Ecrins).

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **L’encadrant 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 grimpeurs.

Projet pédagogique

Le yoga est complémentaire à l’escalade sur de nombreux points. Nous vous proposons donc une pratique en alternance des deux activités pour en assimiler les bienfaits.
Pour l’escalade, l’encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début de séjour et vous apprendra les techniques qui vous manquent. La variété rare des rochers que vous trouverez dans le Briançonnais vous aidera à progresser techniquement.
Pour le yoga vous aborderez les techniques adaptées à la pratique de l’escalade.

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.

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

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 2 ou 3
- Un bonnet et une casquette
- Un casque* agréé pour l'escalade

Le corps

- Un sac à dos pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres
- Un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- Une paire de gants fins
- Une paire de mitaines en cuir, type gants de vélo ou de voile pour les rappels et l'assurage

Les jambes

- Un pantalon d'escalade chaud
- un pantalon léger
- un short

Matériel technique

- Un baudrier*, un mousqueton à vis* et une sangle de 40cm* pour servir de vache
- Dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Une paire de chaussons* d'escalade confortables

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 le sac
- Petit couteau
- 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 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

Vous serez encadrés par Yann guide de montagne et enseignant de yoga **Yoga Iyengar** ou Michel , **DE escalade** en milieu naturel et enseignant certifiée de **l'Ashtanga Vinyasa Yoga** . Ils seront équipés d'un moyen de communication reliée au standard des secours.

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 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

En pension complète dans l'hôtel **les 5 saisons**. Niché à 1200 mètres d'altitude au coeur du Pays des Ecrins l'hôtel se situe juste dans une vallée suspendue . Face au soleil, avec une vue dégagée et accessible en voiture, il constitue un véritable havre de paix loin de toutes nuisances sonores. La maison propose une grande véranda lumineuse , le parquet bois se prête à merveille aux séances de Yoga.
Nuitées en dortoir ou chambre de 2 à 4 personnes suivant disponibilité ; salles de bains privatives ; serviettes de bain et draps fournit.
La cuisine des lieux est authentique et faite maison ; elle privilégie les produits locaux et, dans la mesure du possible, bio.
Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux sites d'escalade et aux hébergements seront assurés par notre véhicule ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité). Dans le cas où il ne serait pas disponible ou insuffisant, l'encadrant pourra proposer sa voiture et pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

le premier jour à **l'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

Accès

COMMENT VENIR DANS LES HAUTES-ALPES

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.
ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- 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)

Si vous venez en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.
- 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
5	595,00 €
6	595,00 €
7	530,00 €
8	530,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par le D.E escalade et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en gite en pension complète (nuitées et restauration, pique-nique le midi) du jour 1 le soir au jour 4 le midi
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre

inscription.
- Le matériel collectif de sécurité et de progression

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- La location du matériel (nous pouvons réserver votre matériel dans les magasins partenaires)
- 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

- 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.