

ROC ÉCRINS

RANDO ZEN

Séjours montagne

Ce séjour vous propose une superbe expérience en montagne alliant la randonnée au bien être. Vous serez accueillis dans un chalet situé au hameau du Laus, à 15 minutes de Briançon. Ce petit hameau est perdu en pleine montagne sur la route qui mène au col de l'Izoard ; c'est un havre de paix entre forêts de mélèzes et de pins, belles montagnes rocailleuses, les fermes et le petit torrent qui fait partie des sources de la Durance. Vous serez charmés par les panoramas qui s'offriront à vous au cours de ce séjour.

Vous serez accompagnés durant ces 4 jours par Lisa, guide de randonnée en montagne qui vous fera découvrir de superbes chemins et points de vue. Au retour au chalet, sauna et jacuzzi seront au programme pour vous détendre et récupérer de ces journées au grand air.

Sport en montagne et spa bien être, un combo parfait pour relaxer le corps et la tête !

Niveau



Massif : Briançonnais

4 jours

5 - 10 personnes (confirme à partir)

Tarifs : 450,00 €

[+ Infos tarifs]

Si vous venez à deux personnes, vous serez logés dans une chambre à lit double et bénéficierez de l'offre duo à 420€ par personne. Nous vous rembourserons donc 30€ à l'issue du séjour.

Déroulement du séjour

Vendredi 29 octobre

Arrivée des participants entre 12h et 12h30 directement au chalet

12h30 : Repas du midi et installation dans les chambres

14h30 : Départ pour la randonnée - Vallon du Bletonnet

D+ : 150m, 2h00 de marche

Belle marche dans une forêt de Mélèze qui nous mènera à un joli point de vue.

Première méditation en pleine nature.

16h30 : Sauna

18h30 : Apéro puis le diner !

Samedi 30 octobre

Petit déjeuner

Départ 9h30 : Randonnée avec pique-nique

Transfert en minibus de 1 min

Randonnée Les 4 lacs - Massif du Chenaillet- Vallée des fonds

D+ 400 m, 4 h de marche

Méditation en pleine nature

Retour vers 15h30 : Sauna - Temps libre - Goûter

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.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

18h00 : Apéro autour d'un atelier de cuisine ! Cuisine saine et vivante !

Dimanche 31 octobre

Petit Déjeuner

Départ 9h30 : Randonnée avec Pique-nique

Transfert jusqu'au col de l'Izoard où nous aurons une vue à 360°

Randonnée jusqu'au Lac Soulier et la Crête du Tronchet

D+ 350m , 2h30 de marche.

Méditation en pleine nature

Vers 14h30 : Sauna - temps libre - Goûter

Vers 17h : Pranayama et Bains sonores

19h : Apéro puis diner Indien (Nous prévenir pour toute intolérance aux épices)

Lundi 1 novembre

Petit déjeuner

Départ 9h00 : Bois des Loubatières

D+ : 300m Col des Ourdeis

Belle randonnée dans les alpages sous le col de l'Izoard.

On fait face à l'Arpellin et nous aurons une belle vue sur le Queyras.

Méditation en pleine nature

Transfert en minibus de 15min pour la randonnée

Retour 14h00 au Chalet

Fin du séjour 15h00.

Séparation : 15h00 au chalet ou transfert directement à la gare de Oulx pour le train en direction de Lyon et Paris

NB : Le 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 ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

Nombre de participants

10 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants, vous serez avisés au plus tard 15 jours avant le départ en cas d'annulation.

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

Matériel à prévoir

Équipement fournis : des bâtons si besoin (me le demander au préalable)

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.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

Matériel à prévoir

La tête

Lunettes de soleil protection classe 3 Chapeau ou casquette Crème solaire « écran total »

Le corps

T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées .

Une polaire ou soft shell chaude

Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les jambes

Un pantalon adapte a la marche en montagne

Un short

Les pieds

Des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée.

Baskets déconseillées . Préférer des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules

Petit nécessaire de toilette

Boules Quies

Le sac

Un sac a dos de montagne d'environ 35/40 litres

Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L

Une boite plastique pour transporter le pique nique et manger dedans

Petits couverts.

Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

Divers

Petit couteau

Appareil photo

Une paire de bâtons de marche est conseillée

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Avertissements Haute Montagne

Ce séjour est ouvert à tous.

Pas de niveau technique requis, toutefois il convient que votre condition physique vous permette de marcher en altitude 3 à 4 heures par jour.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.roc-ecrins.com> 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

susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2021.

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 Accompagnateur en montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Edicateur Sportif d'Alpinisme Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des secours. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

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.** Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'Europe 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.

Hébergement

Vous serez logés dans un superbe chalet entièrement rénové qui se trouve dans un petit hameau de montagne. Ce petit hameau est situé sur la route du col de l'Izoard, isolé de tout !

Il est aménagé sur 3 niveaux et dispose d'une entrée indépendante, très grand séjour de 50 m² avec cuisine intégrée ouvrant sur espace repas et espace salon, sauna privatif. Il dispose de 5 chambres, certaines avec salle de bain privé.

Un superbe séjour ouvert avec une grande cuisine attenante. Un sauna attendant au chalet.

Vu sur les beaux sommets, les belles forêts de mélèzes et le petit torrent. Ambiance sauvage garantie !

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.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

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le point de rendez-vous jusqu'au départ de la randonnée seront assurés par le guide avec son véhicule personnel à titre gratuit. Toutefois, pour celles et ceux venant en voiture, nous pouvons être amenés à vous demander d'utiliser votre propre véhicule pour effectuer ce trajet.

Pour les personnes arrivant en train à la gare d'Oulx, un transfert peut être effectué gratuitement par l'accompagnatrice en minibus..

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

12h30

Au chalet au hameau du Laus, juste après Cervières à 12h30 ou à 11h15 à l'arrivée de train TGV à Oulx (ligne Paris - Turin)

Accès

En voiture :

Le hameau du Laus sur la commune de Cervières se situe dans les Hautes Alpes, à 1h15 de Gap, à 2h de Grenoble en passant par le col du Lautaret ou à 3h00 de Marseille.

Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis direction Briançon via le Col du Lautaret (RN91). Villard St Pancrace est à 5min de Briançon

- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Frejus, puis col de Montgenevre. Traversez Briançon puis Villard St Pancrace.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94)

En Train :

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon. Le train part à 10h41 de Paris Gare de Lyon et arrive à 15h43 à Oulx Cesana.
- 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)

Prix

prix par personne : 450,00 €

Si vous venez à deux personnes, vous serez logés dans une chambre à lit double et bénéficierez de l'offre duo à 420€ par personne. Nous vous rembourserons donc 30€ à l'issue du séjour.

Le prix comprend:

- **L'hébergement** en pension complète du premier pique nique du jour 1 jusqu'au pique-nique du dernier

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.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

jour

- **L'accompagnement** par une accompagnatrice en montagne, Lisa Couet.
- Les séances de sauna
- La séance de Pranayama et de bains sonors avec Chloé
- Les séances de méditation en pleine nature avec Lisa

Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : boissons,....
- Les assurances responsabilité civile, assistance 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.
- Mode de paiement acceptés.
Virements, chèques bancaires, cartes bancaires, chèques vacances.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://www.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