INITIATION SKI DE RANDONNEE EN BEAUFORTAIN

Du 24/01/22 au 27/01/22

Situé entre Tarentaise et Mont-Blanc, entre le fromage d'alpage Beaufort AOC et les origines de la course de ski-alpinisme, le Beaufortain n'est plus à présenter mais à découvrir : c'est un petit coin de Savoie où il fait bon prendre le soleil. Nombreuses sont les randonnées de tous niveaux qui en font un lieu privilégié pour s'initier au ski de randonnée. En étoile depuis la station familiale d'Arêches, nous irons tranquillement surplomber lacs, vallons, cimes et petits villages pour notre plaisir et la tranquillité des lieux.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Beaufortain
- 4 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 735,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : SKI HORS-PISTE À LA STATION D'ARÊCHES

Installation a l'hôtel et présentation de la semaine.
Au programme de cette première journée : découverte du matériel de ski de randonnée, de sécurité et son utilisation. Quelques pas avec les peaux de phoques et ski hors-piste à la station d'Arêches pour une mise en jambe face au Mont-Blanc.
Nuit à l'hôtel.

Dénivelé montée : + 200/300 m / Dénivelé descente : - 1200 m

JOUR 2 : LA POINTE DU DARD 2489 M

Depuis Le Planay, nous prendrons les remontées mécaniques. Une courte descente en traversée sous la Légette du Grand Mont nous amènera à coller les peaux pour nous rendre à la Pointe du Dard 2489 m. Après une montée dans de jolis vallons, nous pourrons admirer la basse vallée de la Tarentaise au sud, envers du massif du Beaufortain. Descente dans ces mêmes vallons et remise des peaux pour rejoindre la station (ou belle descente dans la forêt de Nerchard si les conditions le permettent).
Nuit à l'hôtel.

Dénivelé montée : + 500/600 m / Dénivelé descente : 1200 m

JOUR 3 : LE COL DE ROCHE PLANE 2094 M

Court transfert en voiture pour rejoindre le hameau Les Maisonnettes. Nous remonterons les paisibles alpages du Châtelard et des Croizats jusqu'à la fontaine du Clou. Le Col de Roche Plane 2094 m sera l'objectif de notre

journée. En option et si les conditions de neige et des participants sont propices, nous pourrons opter pour l'ascension de La Légette du Mirantin 2353 m, un peu plus long et un peu plus raide.
Nuit à l'hôtel.

Dénivelé montée : + 800/1000 m / Dénivelé descente : - 800/1000 m

JOUR 4 : LE GRAND MONT 2686 M

Pour terminer le séjour en beauté, l'incontournable sommet du massif. Ascension depuis les remontées de la station, panorama inégalé face au Mont-Blanc et la Pierra Menta. Un dernier verre en terrasse au soleil de la Savoie avant de se séparer.

Dénivelé montée : + 400 m / Dénivelé descente : - 1700 m

Séparation à l'hôtel vers 16 heures.

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

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

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. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

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

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- 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, une 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 *

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* télescopique
- Une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- 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
- 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.

ROC ECRINS vous propose 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 ou sur place à votre guide.

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'assurages 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** (Pansement double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchon 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.

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

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** diplômé UIAGM. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaires ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.
L'encadrant fournira le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité.

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 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

Dans un hôtel confortable au cœur du village d'Arêches. Chambres de 2 à 4 personnes, douches et toilettes privatives.
Cuisine traditionnelle et recettes savoyardes seront au menu après les efforts du jour.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions et aux hébergements seront assurés avec 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.
NB : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (chaussettes ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

10

à l'hôtel le Christiana à Arêches (73270, Savoie).
Accès possible en train jusqu'à Albertville puis transports locaux jusqu'à Arèches-Beaufort.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	920,00 €
5	920,00 €
6	920,00 €
7	735,00 €
8	735,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas, nuitées et remontées mécaniques
- L'hébergement en hôtel du premier soir au dernier matin en demi-pension
- Les repas de midi
- Les remontées mécaniques pévues au programme

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du 1er jour
- Les vivres de courses

- Les frais à caractère personnel : boissons..
- La location du matériel
- 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.