SEJOUR MULTI-ACTIVITÉS HIVERNALE EN QUEYRAS
Du 13/01/22 au 16/01/22

Nous vous proposons un séjour varié, un véritable cocktail d'activités hivernales au coeur du Queyras, dans un refuge confortable au calme facile d'accès. Ce programme est idéal pour profiter de la neige, de la glace et découvrir ou se perfectionner dans différents sports de montagne : la randonnée en raquettes, l'initiation à la cascade de glace et le ski de randonnée !
Pour chaque activité, un professionnel vous encadrera et vous donnera les bons conseils pour améliorer votre technique. Les Hautes-Alpes l'endroit idéal pour pratiquer tous les sports de montagne et profiter en même temps de la neige et du soleil. Sport, neige et soleil : voici les trois ingrédients de ce cocktail d'activité !

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

Tarifs : à partir de 750,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : INITIATION À LA CASCADE DE GLACE

Nous vous accueillons dans nos locaux autour d'un café et vous équipons pour cette première demi-journée de découverte de la cascade de glace sur le site d'initiation de L'Argentière-La Bessée.
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 débuterons 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.
Puis transfert dans l'après-midi dans le Queyras sur la commune de Ceillac ou nous irons vous équiper en matériel de ski de randonnée.
Montée et nuit en refuge.

JOUR 2 : SKI DE PISTE ET TOUTES NEIGES

Notre objectif pour cette journée est l'évaluation de votre niveau en ski de piste et toute neige, tout en vous familiariser avec votre matériel de ski de randonnée. Nous évoluerons sur le domaine skiable de Ceillac pour vous remettre jambe sur les piste puis en hors piste. Le guide de montagne spécialiste du ski de randonnée abordera certains éléments techniques suivant votre niveau réel et de vos attentes pour préparer la sortie du lendemain en ski de randonnée. Vous serez accompagné d'un guide qui abordera les spécificités de cette discipline (recherche DVA, étude du manteau neigeux, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse).

NB : La station de ski fermant le 3 mars 2022, au delà de cette date, la journée de ski de piste sera remplacée

par une journée raquette ou ski de randonnée et vous rembourserons le forfait de 30€.

JOUR 3 : DÉCOUVERTE DU SKI DE RANDONNÉE

Lors de cette troisième journée vous appliquerez les enseignements de la veille et partirons ensemble sur l'itinéraire d'initiation le plus adapté. Nous choisirons l'objectif de la journée en fonction de vos désidératas 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. Notre expertise quotidienne sur le terrain nous permettra de vous proposer de skier la meilleure neige du moment sur les plus beaux sommets.
Vous ramènerez le matériel de ski en vallée et rejoindrez votre refuge en raquette pour une première mise en jambe du lendemain.

JOUR 4 : RANDONNÉE EN RAQUETTES À NEIGE

Pour terminer notre programme multi-activités hivernal , quoi de mieux qu'une randonnée en raquette pour découvrir la face caché de la montagne en hiver. La raquette nous donne la possibilité de pénétrer au coeur des forêts de manière discrète. C'est là que nous pourrons y observer chamois, renard, lièvres ... et profiter du silence que nous offre l'environnement préservé du Queyras.
Le bruissement feutré de vos raquettes sur la neige rythmeront votre ascension vers un sommet aux incroyables paysages d'hiver. Un vrai régal pour les amoureux de la nature et de la contemplation...

NB : Le programme est donné à titre indicatif. L'accompagnateur ou 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, nivologiques ou bien encore par rapport au niveau physique et technique des randonneurs.
Ces activités sont sous réserve d'enneigement et de conditions suffisantes. Dans le cas contraire, des activités alternatives vous seront proposées dans la mesure du possible.

Séparation en fin d'après midi, à Briançon.

Nombre de participants

8 participants maximum pour plus de convivialité. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants.

Matériel à prévoir

Nous proposons une partie des ces équipements à la location ; ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, sur demande.

La tête

- **Lunettes de soleil** protection classe 4
- **Un bonnet chaud** et une casquette
- **Tour de cou**
- **Crème solaire** « écran total »
- **un stick à lèvre**

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 vaux un collant sous un pantalon plus léger.
- - **Un sur pantalon** * en GoreTex ou matière équivalente : c'est un pantalon très léger que vous mettrez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures Eclair le long des jambes, ce qui vous permet de l'enfiler rapidement à tout moment sans avoir à enlever les chaussures

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 adaptées)
- **Un thermos** (facultatif)
- **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 2022. 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 chacune des activités proposées dans ce séjour, un professionnel qualifié vous accompagnera : **accompagnateur en montagne, moniteur de ski et guide de haute montagne ou aspirant guide**. Donc que vous soyez débutant ou initié, vous allez recevoir des conseils personnalisés et améliorer votre technique.

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

Hébergement en refuge authentique de montagne au calme dans son écrin de nature, accessible uniquement à pied (environ 15 min). Vous pourrez débuter toutes les activités au départ de votre hebergement. Ce refuge confortable possède toutes les commodités pour vous accueillir : salle meublée avec poêle à bois, douches chaudes. Les nuitées se font en dortoir, prévoir votre sac de couchage. Repas cuisinés par le refuge 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 et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel.
NB : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h

à L’Argentière-La Bessée 05120 (Hautes-Alpes)

Accès

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 et de Briançon.
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 Montgenèvre/ Névache.
- Par l’Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre et avant Briançon tournez direction Névache.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu’à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94) et Névache.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	870,00 €
5	870,00 €
6	750,00 €
7	750,00 €
8	750,00 €

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)
- **L’hébergement et la restauration** en refuge ainsi que les pique-niques
- **L’encadrement par un guide pour la sortie initiation cascade de glace**
- **L’encadrement par un moniteur de ski ou guide** pour la sortie ski de randonnée et ski de piste
- **Le matériel de cascade de glace** (crampons, chaussures d’alpinisme, piolets, casque)
- **Le matériel de ski de randonnée** (chaussures, ski de randonnée, peaux, couteaux, bâtons)
- **Le forfait remontées mécaniques pour la journée de ski**

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
- Le pique-nique du premier jour
- 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

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.