LA GRAVE-LA MEIJE : WEEKEND SKI FREE RIDE
Du 25/12/21 au 26/12/21

Le domaine skiable de la Grave, c'est LE spot de ski free ride français. Depuis le village de la Grave 1500m, le téléphérique des glaciers de la Meije vous propulse jusqu'à 3200m d'altitude. Puis un téléski vous hisse au sommet du glacier de la Girose à 3500 m. Pour rejoindre la vallée c'est donc 2000 mètres de neige qui verront passer vos spatules. Pour ce stage de niveau confirmé nous vous proposons une découverte des vallons de la Meije et du glacier de la Girose puis, en fonction des motivations des skieurs, des itinéraires ou des couloirs plus confidentiels...

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Oisans
- 2 jours
- 4 - 7 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 320,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : LES VALLONS DE LA MEIJE

Accueil, vérification des sacs et du matériel. Montée à 3200m avec le téléphérique. Nous débuterons le weekend par des hors pistes en forêt puis nous prendrons un peu de temps pour un exercice de recherche DVA et un rappel des notions essentielles de nivologie. Nous poursuivrons la journée par les itinéraires des Vallons de la Meije. En seconde partie de journée nous emprunterons les itinéraires glaciaires pour rejoindre le vallon Chancel.
Repas chaud le midi en restaurant d'altitude.
Nuit en gîte à la Grave.

JOUR 2 : LA GRAVE

Après un tour de chauffe entre 3200m et l'intermédiaire, le guide vous proposera de descendre les couloirs suivant les conditions et les aptitudes des skieurs du groupe : les trifides, la banane, la rampe...grands itinéraires de la station en versant nord ou sud suivant les conditions de neige.
Repas chaud le midi en restaurant d'altitude.

Séparation en fin d'après-midi à la gare SNCF de l'Argentière les Ecrins ou bien à la station de la Grave.

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.
Si les conditions d'enneigement sont meilleures dans d'autres stations (Serre Chevalier, Montgenèvre...) le guide peut vous proposer un programme différent.

Projet pédagogique

Pour chaque stage de ski hors piste un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique 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. Pour vous aider dans votre progression, vous serez filmé, si vous le souhaitez, avec une caméra GO-PRO. Visionnage le soir au gîte.

Nombre de participants

7 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 48 heures 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
- un masque de ski
- un bonnet et une casquette
- un casque* agréé pour 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 baudrier équipé d'une longe
- un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- 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

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 doublé à l'intérieur d'un revêtement chaud.

Les pieds

- des **skis* typés hors piste** plus ou moins larges suivant les conditions d'enneigement
- une paire de chaussures* de ski

Divers

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ un litre d'eau, l'idéal étant plusieurs petites bouteilles
  plus d'autres pour les glisser dans votre veste au chaud prêt du corps
- petit couteau
- petit thermos
- appareil photo

- boules Quiès
- 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.

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

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 hors-piste 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 du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou Aspirant Guide* de haute montagne** de notre équipe. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collective. Lors de l'ascension du Mont-Blanc un guide supplémentaire viendra constituer la deuxième cordée (1 guide pour 2 participants).

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entrainement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

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 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 l'hôtel à la Grave. Nuitée en chambre double ou triple, couettes et serviettes de bains fournies, toilettes, lavabos douches privés. Après une journée de ski vous pourrez vous détendre dans le jacuzzi (bain à bulles hydromassant ou spa) ou profiter des bienfaits du sauna (chaleur sèche). Accès Wifi.
Cet hébergement est un ancien relais de poste entièrement rénové. Avec ses chambres confortables, son bar "cosy" et son restaurant chaleureux, il possède une des meilleures cartes des vins des environs. En hiver les repas sont servis dans le restaurant à la lumière douce de la cheminée. La cuisine soignée est préparée avec des produits frais de saison et les repas sont préparés avec attention et passion. Chaque soir le chef propose un menu « ardoise » différent, avec un choix d'entrées, plats, fromages ou desserts.

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 courses 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. 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 (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

7:30

le premier jour à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes ou devant le téléphérique de La Grave 35 mn avant l'ouverture du téléphérique.

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- 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)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. (http://www.neigeexpress.com - 04 92 45 18 11)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91)direction Briançon jusqu'à la Grave.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- 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
4	370,00 €
5	370,00 €
6	320,00 €
7	320,00 €

Le prix comprend:

- L’encadrement par un guide de haute montagne
- L’hébergement en hôtel le samedi soir en pension complète,
- Les forfaits du samedi et dimanche à la grave

Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les repas chaud en resto d’altitude les samedi et dimanche midi
- 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.