SÉJOUR TÉLÉMARK DANS L'EMBRUNAIS
Du 27/12/21 au 31/12/21

Ce stage Télémark de 5 jours vous propose de pratiquer la discipline combinée en randonnée avec peaux de phoques : une mise en jambes sur pistes damées puis cap sur les plus beaux hors-pistes du coin, loin des pistes balisées. Au cœur du massif du Parpaillon, les stations de Crévoux et des Orres vous attendent pour du grand ski, dans les vallons d'alpage immaculés. Vous pourrez y apprécier les montées ensoleillées au milieu des forêts de mélèzes et perfectionner votre technique de ski genou fléchi, dans une poudreuse de très grande qualité.

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

Tarifs : à partir de 860,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : CRÉVOUX

Le guide vous accueille. Ensuite, direction le gite pour y déposer vos affaires avant de rejoindre la station de ski de Crévoux. **Nous partons pour la journée dans les magnifiques hors-pistes de Crévoux** qui sont très peu fréquentés. Forêts de mélèzes et grandes étendues de neige, un régal pour le télémark !

JOUR 2 : LES ORRES

Direction la station des Orres pour le même programme tourné vers la quête du plaisir ! A cette différence que **nous sortirons les peaux de phoques pour nous éloigner des pistes balisées** depuis le sommet de la station afin de gagner les immenses vallons sauvages de l'Aupillon.

Dénivelés : entre 400 et 1000 m selon les options choisies.

JOUR 3 : CRÉVOUX

Nous retournons à Crévoux pour explorer le lieu plus en avant avec la **combinaison station de ski/peaux de phoques.** L'idée est évidemment de faire plus de descentes que de montées et de profiter des magnifiques descentes du **Pic Haut et des Crêtes de la Ratelle** qui offrent aux skieurs plus de 800m de dénivelé d'une seule traite, et cela, plusieurs fois dans la journée ! Attention aux cuisses...

JOUR 4 : RÉALLON

Pour cette quatrième journée, nous partons à la station de ski de Réallon **pour un petit combo gagnant station de ski/peaux de phoques** autour des impressionnantes aiguilles de Chabrières. Grande ambiance et solitude garanties !

JOUR 5 : LES ORRES

Pour cette dernière journée, nous regagnons les Orres et prenons un forfait randonneur. Après une première longue descente, nous remettons les peaux de phoque pour une montée de 600m afin de s'offrir **le sommet de Costa Rouenda et sa face Nord de 1000 mètres** à l'inclinaison parfaite pour le télémark !

Séparation en milieu d'après-midi.

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 vous permettre d'évoluer dans votre pratique en Télémark, un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré. L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.
Nous évoluerons sur les domaines de petites stations de ski, adaptés au télémark. Nous y dénicherons de beaux hors-piste idéals pour progresser en toutes neiges.

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

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4 et 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 avec ouvertures latérales

Les pieds

- Des skis* de télémark
- Une paire de chaussures* de ski. Nous vous recommandons vivement d'être équipé de matériel de télémark (skis, fixations, chaussures) récent (norme 75 dernière génération ou NTN). La transition depuis le ski alpin sera plus aisé et la dépense énergétique diminuée.
- Une paire de peaux de phoque

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
- Drap de sac pour les nuits en refuge
- 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.

Avertissements Haute Montagne

La pratique du télémark 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.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou aspirant guide. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours,

d’un téléphone satellitaire ou d’un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers 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

Dans une ancienne ferme du 18ème dominant la vallée de Serre-Ponçon qui offre une vue imprenable sur l’Embrunais. Nature, calme et authenticité, voilà l’esprit qui règne à la « Grande Ferme ». Nuit en gîte ou chambre d’hôte en chambres de 2 à 4 personnes, couvertures fournies, prévoir un drap de sac. Les repas seront pris sur place, cuisine traditionnelle à base de produits locaux.

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. 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:

8

le premier jour à la gare SNCF d’**Embrun** (05 200, Hautes Alpes, France).

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	990,00 €
5	990,00 €
6	860,00 €
7	860,00 €

nbe participants	prix par personne
8	860,00 €

Le prix comprend:

- L’encadrement par un guide de haute montagne diplômé d’état et la prise en charge de ses nuitées et repas
- L’hébergement en gîte en pension complète du premier soir au repas du dernier midi
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- 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.