INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE, DANS LE QUEYRAS, DE REFUGE EN REFUGE

Envie de vous immerger en pleine nature ? Le ski de randonnée est sans aucun doute le meilleur moyen de découvrir la splendeur de la montagne en hiver. Nous vous proposons de découvrir la discipline sur les magnifiques itinéraires du Queyras, massif sauvage et préservé à la frontière entre la France et l'Italie.
Des montées raisonnables et des descentes en pente douce vous permettront de vous familiariser avec les techniques propres au ski de rando et des refuges cosy jalonneront votre itinérance.
Un séjour qui distille toute la magie de l'itinérance en ski de randonnée et vous donnera assurément l'envie d'y revenir...

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Queyras
- 4 jours
- 4 - 8 personnes (confirme a partir)
-

Tarifs : à partir de 670,00 €
Inscription sur la base de 4 participants soit 880€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (670€/personne) et vous rembourserons la différence soit 210€.
- Dates: Voir les dates des 2 séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : DÉCOUVERTE DU MATÉRIEL ET MISE EN JAMBE EN STATION DE SKI

Accueil, vérification des sacs et du matériel.
Afin que chacun puisse prendre ses marques avec le matériel de ski de randonnée plus léger et plus souple, nous choisirons la station la plus adaptée suivant les conditions d'enneigement du moment, pour une petite session de ski sur les pistes puis en hors piste. L'encadrant vous donnera aussi quelques éléments techniques pour vous sentir plus à l'aise.
Les stations de Puy St Vincent et Pelvoux au cœur du Pays des Ecrins vous enchanteront pour leurs hors pistes variés. Le guide vous emmènera sur l'itinéraire d'initiation le plus adapté, aux abords de la station.
Exercice de recherche DVA et apprentissage des notions essentielles de nivologie seront également au programme de cette première journée.

Repas et nuit en gîte en vallée de Vallouise

JOUR 2 : PIC DE CHÂTEAU RENARD (2989 M)-REFUGE DE LA BLANCHE

Direction le Massif du Queyras jusqu'à St Véran. Nous nous mettrons en jambe sur les pistes en empruntant les télésièges permettant de rejoindre le sommet de la station à 2780m. Nous mettrons ensuite les peaux de phoque pour cheminer sur les flancs du Pic de Château Renard pour atteindre facilement en une heure son sommet à 2989 mètres d'altitude. Nous y prendrons le repas, profitant ainsi des vues imprenables sur le Mont Viso, le massif des Ecrins et sur les sommets du Queyras. Une fabuleuse descente à ski aux pentes raisonnables nous conduira jusqu'à la chapelle Clausis, 2340 m. Nous remettrons les peaux pour rallier par la piste de ski de fond le confortable refuge de la Blanche (2449m) situé à 2 km. Après avoir déposé nos affaires du soir au refuge, nous partirons pour le col de la noire (2955m) qui nous offrira une superbe descente de neige

poudreuse.

Dénivelés : +400m / - 650m pour rejoindre le refuge. Puis + 455 m / – 455m.

JOUR 3 : CRÊTES DE L'EYCHASSIER (2965M)-REFUGE AGNEL

Le matin, nous longerons les flancs du pic du Caramantran pour franchir le col Chamoussière (2884m). Ce col nous permettra par une belle descente de 350m de rejoindre le refuge Agnel. Nous nous restaurerons puis après avoir déposé nos affaires du soir, nous partirons pour les crêtes de l'Eychassier (2965m). Suivant les conditions nous descendrons le versant sud ou bien les belles pentes nord qui nous feront plonger vers le lac Foréant (2618m). Ambiance hivernale extraordinaire dans ce vallon sauvage surplombé des crêtes des Taillantes (3178m) et du Pain de sucre (3208m). Il sera temps de remonter jusqu'au col Vieux (2806m). Par des pentes douces aux reliefs très vallonnés, les derniers virages de la journée nous amèneront jusqu'au refuge Agnel, 2580m où nous passerons la nuit.

Dénivelés : +400m / - 350m pour rejoindre le refuge Agnel. Puis + 400 ou +600m / - 400 ou -600.

JOUR 4 : PIC DE FORÉANT (3081M)

Nous débuterons la journée en glissant sur la piste de ski de fond menant au refuge. Nous la quitterons en vue du Pic de Foréant (3081m) notre objectif. A la montée, nous veillerons à ne pas couper de nos traces les fabuleuses pentes car nous les skierons à la descente... Du sommet, c'est l'extase, un véritable festival de beaux sommets qui s'offrent à nos yeux : le Viso, le Pain de Sucre, Pic d'Asti, Têtes des Toiles, les Taillantes... et le massif des Ecrins au loin. Après une longue descente de plus de 2000 mètres nous retrouverons au Pont de l'Ariane, le taxi qui nous ramènera à Saint Véran.

Séparation en milieu d'après-midi à L'Argentière-La Bessée.

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. L'itinéraire est également susceptible d'être modifié suivant la disponibilité des refuges au moment des réservations.

Projet pédagogique

Durant ce séjour l'objectif est de vous mettre en confiance pour aborder les techniques de base du ski de montagne, en toute sécurité (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.

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

Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "Tarif des options".

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). **Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez**, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir...**Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

La tête

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

Option

Possibilité de location de sac airbag

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

Nous proposons 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.

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'assurage 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** (Pansements double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchons 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.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM.** Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

Condition physique et Expérience

Le ski de randonnée est une discipline exigeante physiquement.
Avec des dénivelés positifs journaliers moyens de 800m, il importe que vous arriviez en bonne condition physique pour profiter au mieux de votre séjour.
Si vous pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est parfait ; dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entrainement dans les semaines qui précèdent votre séjour.

Séjour accessible à tous bons skieurs à l'aise sur pistes rouges.

N.B : Si vous n'avez pas le niveau requis, le guide sera à même de vous demander de quitter le stage pour la sécurité de l'ensemble du groupe.

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.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et 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 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

La première nuit vous serez hébergés en vallée dans un gîte confortable en chambre partagée.
Le refuge de la Blanche et son poêle à bois réconfortant vous accueillera ensuite ; des douches chaudes vous délasseront et le joli bar en pierre et bois vous invitera à prendre l'apéro. Le refuge propose des dortoirs avec couvertures (prévoir drap de sac) et des chambres de 4 à 6 personnes. Toilettes et lavabos communs. Repas copieux et consistants le soir, pique-nique le midi. **Nous passerons notre dernière nuit au refuge Agnel 2580m** tout proche de la frontière avec l'Italie. Vaste refuge entièrement rénové il y a quelques années, la pièce commune est très agréable. Douches chaudes.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

TRANSPORT

Transport assuré avec l'un des véhicules Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage entre participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne utilisant son véhicule.

Pour nous rejoindre : Prévoyez des équipements adaptés pour votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 25,4 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC Ecrins s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière- la - Bessée (710km) **en train de nuit !**

1. **En train** : 2,53 kgCo2
2. **En voiture** : 137 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO2

- Lyon - L'Argentière - la - Bessée (250 km)

1. **En train** : 1,22 kgCo2
2. **En voiture** : 48,4 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO2

- Marseille - L'Argentière -la - Bessée (259km)

1. **En train** : 0,88 kgCo2
2. **En voiture** : 50,1 kgCO2
3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : https://www.greenly.earth/blog-fr/c...

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants Contactez nous par mail ou par téléphone. https://www.blablacar.fr/

Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !
https://www.reforestaction.com/plan...

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

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 l'Argentière
- 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	880,00 €
5	880,00 €
6	880,00 €
7	670,00 €
8	670,00 €

Inscription sur la base de 4 participants soit 880€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (670€/personne) et vous rembourserons la différence soit 210€.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en gîte et en refuges de haute montagne en pension complète du premier soir au repas du dernier midi (repas chauds du midi au refuge Agnel)
- **Les remontées mécaniques** nécessaires au bon déroulement du séjour
- **Le transport durant le séjour** du lieu de rendez-vous au lieu de séparation

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 ».

Les + de ROC ÉCRINS

– Nous vous accueillons autour d’un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
– Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
– Vous avez la possibilité de prendre une douche à la fin de votre stage
– Vous disposez d’un espace détente avec Wifi, sanitaires, micro-ondes... en accès libre en attendant votre train (5 minutes à pied de la gare)
– Vous pouvez déposer un sac d’affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
– Vous bénéficiez d’une réduction de 10% sur l’ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS uniquement)

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.