



*Séjours montagne*

# SÉJOUR MULTI-ACTIVITÉS HIVERNALES DANS LES ÉCRINS 5 JOURS

Du 27/02/23 au 03/03/23

Nous vous proposons un programme varié qui vous fera profiter des différentes activités. La cascade de glace, les raquettes à neige, la conduite d'un traîneau à chiens, le ski de fond et ski de randonnée. Glisse et diversion, tout ça en terrain enneigé dans le Briançonnais. Vous commencerez par l'initiation à la cascade de glace, puis vous profiterez de deux jours de ski de randonnée avec une première journée en station pour une prise en main du matériel en toute neige. S'en suivra d'une journée en randonnée raquettes avec un accompagnateur en montagne pour découvrir les magnifiques paysages de la vallée. Pour finir vous découvrirez la conduite en chien de traîneau ou découvrirez le ski de fond. Le muscher vous emmènera dans de chouettes itinéraires adaptés pour ce sport très drôle. Le soir, vous apprécierez la cuisine savoureuse que propose la patronne du gîte.

> Ce séjour vous est également proposé sans hébergement.  
> Pour des groupes supérieurs à 5 personnes, contactez-nous !

NB : Ce séjour d'initiation s'adresse à des personnes ayant une bonne condition physique et pratiquant un sport d'endurance de manière régulière.

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

Tarifs : 1130,00 €

Le séjour sans hébergement vous est proposé au tarif de 850€ par personne.

## 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 débiterons 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.

Dans l'après-midi nous vous équiperons en matériel de ski de randonnée puis transfert dans votre gîte sur la plaine de Vallouise.

Nuit en gîte

### JOUR 2 : SKI DE PISTE ET TOUTE NEIGE

L'objectif de cette journée est l'évaluation de votre niveau en ski de piste et en toute neige et de vous

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

familiariser avec votre matériel de ski de randonnée. Le guide vous expliquera les spécificités de cette discipline (technique de conversion et de ski en poudreuse, recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire) et abordera ces éléments techniques suivant votre niveau réel et vos attentes.

Nuit en gîte

### JOUR 3 : SKI DE RANDONNÉE

---

Lors de cette troisième journée vous appliquerez les enseignements de la veille sur l'itinéraire d'initiation le plus adapté. Nous choisirons l'objectif de la journée en fonction de vos desideratas mais aussi et surtout en tenant compte des risques d'avalanches et de la qualité de la neige.

Nuit en gîte

### JOUR 4 : RANDONNÉE EN RAQUETTES À NEIGE

---

Pour cette quatrième journée, nous troquons nos skis pour des raquettes à neige et partons à la découverte des magnifiques paysages que nous offrent les Ecrins.

Ce sera l'occasion de s'évader et de voir la montagne hivernale autrement. Le bruissement de vos raquettes sur la neige et le calme de la forêt enneigée rythmeront votre ascension vers un sommet au panorama incroyable. Un vrai régal pour les amoureux de la nature et de la contemplation...

Nuit en gîte

### JOUR 5 : DEMI JOURNÉE SKI DE FOND ET CONDUITE DE CHIEN DE TRAÎNEAU

---

Pour clore ce séjour multi-activités, cette dernière journée sera consacrée :

- à une demi-journée de ski de fond ; alternatif ou skating. Un moniteur vous fera découvrir ou redécouvrir cette activité de glisse. Si vous n'avez jamais pratiqué le ski de fond, vous en apprendrez les bases, ou vous perfectionnerez si vous êtes déjà skieur.
- puis à une demi-journée de conduite de chien de traîneau

**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 L'Argentière-La Bessée

### Nombre de participants

5 participants maximum pour plus de convivialité. **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.

Ce stage est accessible aux enfants sportifs à partir de 12 ans.

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

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 lèvres

### Le corps

- **Des sous-vêtements chauds**
- **Une polaire\*** ou soft shell
- **Un coupe-vent \* 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 vaut 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
- **Prévoir des contenants** pouvant vous assurer environ 1,5 l d'eau ( ! les sacs à pipette ne sont pas adaptés)
- 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**
  - ATTENTION : La législation en vigueur ne nous permettant pas de vous fournir les DVA avec les piles, prévoyez de vous équiper de 2 piles LR6 pour votre séjour.

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

## Avertissements Haute Montagne

La pratique des activités de montagne 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.

Toute activité en haute montagne 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.

## Condition physique et Expérience

Ce séjour est accessible à toute personne en bonne condition physique, enfants sportifs à partir de 12 ans.

La pratique du ski de randonnée demande d'être bon skieur, à l'aise sur pistes rouges.

## COVID-19 : mesures exceptionnelles

## Encadrement

Pour la journée cascade de glace vous serez encadré par un **guide de haute montagne ou aspirant guide\***. Pour les journées ski de fond ou ski de randonnée vous serez encadré par un **guide de haute montagne ou aspirant guide ou moniteur de ski..** Vous serez équipé de matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde) et vous apprendrez à vous en servir au cours d'un petit exercice.

Pour la sortie randonnée raquettes vous serez encadrés par un **Accompagnateur en Montagne diplômé du Diplôme d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme** connaissant parfaitement la région.

Il auront une trousse de premier secours collectif et selon le massif, une radio VHF en lien avec les secours.

La sortie de conduite à chien de traîneaux sera encadré par un **moniteur privé**.

\*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques et d'entraînement 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 »

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la pertes de bagages, représente 3,9 % 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 **gîte à Vallouise**. Nuitées en chambres de quatre personnes, draps fournis, prévoir vos serviettes de bains. Pour le dîner la gérante propose une cuisine familiale avec des spécialités montagnardes et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produit frais locaux et bio dans la mesure du possible.

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

## Transport et Bilan Carbone

Les transports seront assurés avec votre véhicule personnel.

**NB : Prévoyez des équipements adaptés pour votre véhicule (pneus neige et chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.**

Possibilité de location d'un minibus 9 places pendant la durée du séjour (pour un groupe de 4 personnes minimum).

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

le premier jour dans nos locaux 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](http://www.linkbus-alps.com) ) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus ( [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr) -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)
- depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus ( [www.autocars-scal.fr](http://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.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- 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                | 1130,00 €         |
| 5                | 1130,00 €         |

Le séjour sans hébergement vous est proposé au tarif de 850€ par personne.

### Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. La prise en charge de ses repas et nuitées
- **L'hébergement et la restauration** en gîte (le soir) et pique-nique (le midi) en pension complète du premier soir au dernier midi
- **L'encadrement** d'un musher pour la conduite d'attelage de chiens de traîneaux
- **L'encadrement** par un moniteur de ski de fond ou guide de haute montagne pour le ski de randonnée
- **L'encadrement** par un guide de haute montagne pour l'initiation à la cascade de glace
- **Le forfait** remontée mécanique pour la journée de ski en station
- **La location** des raquettes, bâtons et matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde), du matériel de cascade de glace
- **La location** du matériel de ski fond et le forfait des pistes de ski fond
- **La location** du matériel de ski de randonnée

### Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- **Vos vivres de courses.**
- **Les frais à caractère personnel** : boissons, apéro....
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation.
- **Le transport pendant le séjour**
- **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 ».

Ce séjour est facilement adaptable donc n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des préférences pour le logement, ou pour le choix des activités.

## 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.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918