

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

SEJOUR MULTI-ACTIVITÉS HIVERNALES EN QUEYRAS Du 27/02/23 au 02/03/23

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 - 5 personnes (reste places)
-

Tarifs : 865,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : INITIATION À LA CASCADE DE GLACE

Nous vous accueillons dans nos locaux tout proche de la gare SNCF autour d'un café, thé ou yogi tee. Nous vérifions ensuite le matériel et les sacs de chacun et nous vous équipons pour cette première demi-journée de découverte de la cascade de glace. Sur un site d'initiation à 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 : 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 transfert dans le Queyras jusqu'à Ceillac où nous irons vous équiper en matériel de ski de randonnée. Nous rejoignons ensuite le refuge de la Cîme qui sera notre camp de base.

Repas et nuit en refuge.

JOUR 2 : SKI DE PISTE ET TOUTES NEIGES

Notre objectif pour cette journée : évaluer votre niveau en ski de piste et en toute neige et vous familiariser avec le matériel de ski de randonnée. Nous évoluerons sur le domaine skiable de Ceillac pour vous remettre jambe, sur les piste puis en hors-piste. Votre guide spécialiste du ski de randonnée vous initiera aux spécificités de cette discipline (technique de conversion et de ski en poudreuse, recherche DVA, étude du manteau neigeux, choix d'itinéraire) et abordera certains éléments techniques suivant votre niveau réel et vos attentes pour préparer la sortie du lendemain.

NB : si la station est fermée, la journée de ski de piste sera remplacée par une journée raquette ou ski de

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

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

randonnée et nous vous rembourserons le forfait.

JOUR 3 : DÉCOUVERTE DU 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 et en tenant compte surtout des risques d'avalanches et de la qualité de la neige.

En fin de journée, après avoir restitué le matériel en vallée, vous troquerez les skis contre des raquettes, direction le refuge.

Repas et nuit au refuge.

JOUR 4 : RANDONNÉE EN RAQUETTES À NEIGE

Pour terminer notre programme multi-activités, nous chausserons les raquettes à neige pour une immersion en pleine nature vers un sommet facile d'accès. La raquette permet de pénétrer au coeur des forêts de manière discrète et d'être au plus près du milieu naturel ; nous pourrons y observer chamois, renard, lièvres ... et profiter du silence qu'offre l'environnement préservé du Queyras.

Séparation en fin d'après midi, à Briançon.

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 de conditions d'enneigement suffisantes. Dans le cas contraire, des activités alternatives vous seront proposées dans la mesure du possible.

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 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](#)

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**

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

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

- **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 mettez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures éclair 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 mettez 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 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**

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.

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

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

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

Séjour accessible à toute personne en bonne condition physique.

La pratique du ski de randonnée demande d'avoir un bon niveau de ski, d'être à l'aise sur piste rouge.

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***. Ils veilleront, que vous soyez débutant ou initié, à vous donner des conseils personnalisés pour améliorer votre technique.

*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 » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,40% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte 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

Hébergement en refuge de montagne, au calme dans son écrin de nature, accessible uniquement à pied (environ 15 min). 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.

Les transports seront assurés avec votre véhicule personnel.
Possibilité de location d'un minibus 9 places pendant la durée du séjour (pour un groupe de 4 personnes minimum).

NB : 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 : 12,72 KGCO2

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.reforestacion.com/plan...>

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h

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

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	865,00 €
5	865,00 €

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....
- Le transport pendant votre séjour
- **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 ».

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.