3 JOURS DE SPLIT BOARD DANS LES ÉCRINS
Du 20/01/23 au 22/01/23

Vous êtes snowboarder avec un bon niveau de pratique en toute neige et vous souhaitez sortir des pistes balisées et damées des stations de ski. Ce stage de découverte de 3 jours vous permettra de découvrir ou de vous perfectionner à la pratique du split board. Le split board offre le plaisir de faire sa trace dans le silence d'un décor immaculé, au milieu des mélèzes et dans une neige restée vierge de la dameuse ! Les guides ROC ÉCRINS spécialistes de l'encadrement en splitboard vous feront découvrir le matériel spécifique : planche de snowboard qui se sépare en deux dans le sens de la longueur pour la montée, boots avec cheville articulée permettant un mode marche débrayable, peaux de phoques et couteaux. Ils aborderont aussi les fondamentaux de cette discipline : conversion pour la montée et technique de descente en toute neige. L'utilisation du pack de sécurité : la pelle la sonde et le DVA (détecteur de victime d'avalanche) vous sera présenté. Le territoire du Pays des Écrins, du Briançonnais et du Guillestrois offrant de nombreux itinéraires, nous n'aurons que l'embarras du choix pour sélectionner le sommet le plus adapté aux conditions météorologiques et d'enneigement du moment pour vous 3 journées inoubliables qui vous donneront l'envie de rechausser des splitboard.
Nous vous proposons aussi cette initiation sur un week-end entre amis ou pour votre famille, prix sur demande.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Ecrins
- 3 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : 550,00 €
- Dates:

Du 20/01/2023 au 22/01/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

Le premier jour : Le guide vous accueille 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 distribuons le matériel demandé à la location. Pour ceux et celles souhaitant compléter leurs équipements notre petit shop vous propose une belle gamme de matériel et de textile spécialisé montagne.
Nous choisirons l'objectif de la journée en fonction des risques d'avalanche et de la qualité de la neige afin de glisser dans les meilleures conditions de sécurité et de neige.
Durant cette première journée, le guide vous donnera les apprentissages spécifiques de base du splitboard : démonter et remonter son splitboard, mettre ses peaux de phoques et les enlever, marcher splitboard aux pieds, trouver son rythme, utilisation du pack sécurité, technique de conversions pour la montée et de descente en poudreuse ... ou en toute neige....

Les autres journées : Poursuite de la pratique du split board avec des itinéraires plus longs et plus techniques.
Notre expertise quotidienne sur le terrain nous permettra de vous proposer de surfer la meilleure neige du

moment sur l'un des beaux sommets du massif des Ecrins.
Pendant le stage nous prendrons le temps d'effectuer des exercices de recherche DVA et d'aborder des notions essentielles de nivologie.

Séparation en fin d'après-midi sur le lieu de rendez-vous.
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 snowboarders. L'itinéraire est également susceptible d'être modifié suivant la disponibilité des refuges au moment des réservations.

Projet pédagogique

Vous apprendrez lors de ce stage à monter et démonter votre splitboard et à vous familiariser avec la pratique du split board à la montée comme à la descente. Nous aborderons aussi la sécurité pour évoluer en milieu de ski de montagne : recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire.

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

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

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4, **un masque** de ski
- un **bonnet et une casquette**, éventuellement **un casque*** agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50.

Le corps

- **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

- Un split board*
- 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 snowboard
- une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures (en fonction des conditions si la neige est gelée)
- une paire de bâtons*

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
- Petit couteau
- petit thermos
- Appareil photo
- 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.

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 splitboard 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.

Condition physique et Expérience

Ce stage d'initiation s'adresse à des personnes ayant une bonne condition physique et pratiquant un sport d'endurance de manière régulière. Le splitboard est une activité très complète qui allie au plaisir de la glisse celui de la marche, avec montée en peaux de phoque et descente en poudreuse. La pratique du splitboard demande une bonne condition physique (indispensable dès votre arrivée) et certaines aptitudes techniques que les guides de ROC ÉCRINS se proposent de vous faire découvrir de manière progressive pour ce stage d'initiation au splitboard dans les magnifiques paysages du Pays des Écrins.

Encadrement

Vous serez encadrés par des **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou Aspirant* Guide de haute montagne** de l' équipe Roc Ecrins , spécialiste du splitboard. 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 premier secours collectif.

*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'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 « 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

En **gîte à Vallouise**. Nuitées en chambres de quatre personnes, draps fournis, prévoir votre linge de toilette. 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

Transport assuré avec un des véhicules de Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne seraient disponible nous pourrons vous demander d'organiser un

covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, uniquement, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personnes utilisant son véhicule.

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

VOTRE BILAN CARBONE : ≈ 26 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émis 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 votre émission carbone !

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

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

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

prix par personne : 550,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas et remontées mécaniques
- L'hébergement en gîte du premier soir au dernier midi en pension complète, pique-nique le midi
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour
- **Le transport pendant votre séjour**

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du jour
- La location du matériel technique et de sécurité : DVA : détecteur victime d'avalanche, pelle, sonde. (ROC ECRINS vous propose ces locations en option sur le formulaire d'inscription)
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.

ATTENTION : La législation ne nous permettant pas de vous fournir les DVA avec les piles, prévoyez de vous équiper de 2 piles LR6 pour votre séjour.

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.