MIXTE FREE RIDE ET SKI DE RANDONNÉE
Du 20/02/23 au 23/02/23

Avec cette formule, nous vous proposons une pratique originale du ski de montagne, avec 2 jours de free ride sur le fabuleux domaine des vallons de la Meije et 2 jours de découverte de la randonnée à ski, pour un autre rythme et de nouveaux plaisirs de glisse. Ce stage est proposé pour des skieurs ayant une bonne condition physique et un niveau de ski pistes rouges. Le séjour vous offrira aussi 2 nuits en refuges pour goûter le plaisir d'une parenthèse dans le silence et la beauté du milieu montagnard hivernal. Votre guide vous conseillera sur les techniques d'évolution en ski hors pistes, vous apprendra comment utiliser le matériel spécifique de ski de randonnée. Il vous sensibilisera également à la nivologie et à l'utilisation du matériel de sécurité et abordera les points de sécurité pour évoluer sereinement sur un glacier.

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

Tarifs : à partir de 825,00 €
Si vous êtes 6 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons **un prix dégressif** (825€ par personne) et vous rembourserons la différence soit 85 €.
- Dates:

Du 20/02/2023 au 23/02/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 ET 2 : FREERIDE VALLONS DE LA MEIJE ET NUIT EN REFUGE

Ces 2 jours de freeride vous feront découvrir une partie du potentiel de ski hors pistes du domaine de la Grave dont les célèbres vallons de la Meije.

Montée avec le téléphérique au col des Ruillans à 3200 m, puis montée au col de la Lauze à 3512 m.
Descente par l'itinéraire le plus classique du domaine de ski hors pistes de la Grave : les vallons de la Meije en passant sous les sommets majestueux du Râteau, de la Meije et les enfetchores. Descente jusqu'à l'intermédiaire et remontée au col des Ruillans pour attaquer une autre descente par les vallons de Chancel, jusqu'au refuge Chancel à 2506 mètres d'altitude.
Pendant ces 2 premières journées, l'utilisation du pack de sécurité : la pelle la sonde et le DVA (détecteur de victime d'avalanche) vous sera présentée.
Première nuit au refuge Chancel.

Le lendemain en fonction des conditions météorologiques, de neige et du niveau des participants, nouvelle journée freeride sur d'autres itinéraires du domaine de la Grave.

Les repas chauds le midi seront pris en restaurant d'altitude. (ou pique-nique en fonction des itinéraires).

Deuxième nuit en gîte confortable ou hôtel à la Grave.

JOUR 3 ET 4 : RANDONNÉE À SKI AVEC NUIT EN REFUGE

Ces 2 jours vont vous faire découvrir la pratique du ski de randonnée et son matériel spécifique : skis plus légers dotés de fixations amovibles, chaussures articulées permettant de marcher skis aux pieds, peaux de phoques et couteaux. Vous serez aussi conseillés sur la technique de montée avec les conversions et en descente avec la pratique du ski en toute neige.
Nuit en refuge .

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 skieurs.

Projet pédagogique

Durant ce stage l'objectif est de vous mettre en confiance pour aborder les apprentissages de base du ski de montagne, ce en toute sécurité, le guide de haute montagne spécialiste du ski de randonnée ayant une expertise quotidienne du terrain et de la qualité de la neige. Il vous offre aussi l'expérience inoubliable de 2 nuits dans des refuges de montagne en hiver.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, vous serez avisés au plus tard 48 heures 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 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 type 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 *
- **Un sac AIR BAG ABS***

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*
- 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
- Petit couteau
- Petit thermos
- 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.

Avertissements Haute Montagne

La pratique du freeride et 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 en milieu non sécurisé 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

Pour profiter pleinement de votre séjour, vous devez être en très bonne condition physique.

Ce séjour s'adresse à des skieurs à l'aise sur piste rouge et dans toutes neiges non damées. Une première expérience en ski hors-piste est nécessaire.

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 notre équipe. 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

Vous serez logés les nuits 1 et 3 dans des refuges de montagne.
La nuit 2 ce sera en gîte ou hôtel à la Grave.

Transport et Bilan Carbone

Transport assuré par Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personnes 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.

Rendez-vous

Deux lieux de RDV vous sont proposés en fonction de votre arrivée :
<à 8 h 15 dans nos locaux à l'Argentière-la-Bessée si vous venez par le train de nuit ou par le sud
<à 9h30 à la Grave si vous venez du nord devant le départ du téléphérique de la Grave

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 la RN91 direction Briançon jusqu'à la Grave.
-
- 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. Arrêt à l'Argentière la bessée.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	910,00 €
5	910,00 €
6	825,00 €
7	825,00 €
8	825,00 €

Si vous êtes 6 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons **un prix dégressif** (825€ par personne) et vous rembourserons la différence soit 85 €.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en refuges les nuits 1 et 3 puis en gîte ou hôtel la nuit 2 . Du premier soir au dernier jour à midi en pension complète, repas chaud en resto d'altitude le midi
- **Les remontées mécaniques** pour les 2 journées free ride de la Grave

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour ou resto d'altitude (il est d'usage d'inviter le guide)
- 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.
- La location du matériel

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.