LE PIEMONT ITALIEN
Du 31/03/23 au 02/04/23

Un parcours très sauvage dans la haute vallée de Suse, sur les Monts de la Lune...juste derrière Montgenèvre et Clavière. Un petit havre de paix idéal pour s'initier au ski de randonnée sans voir ni entendre la rumeur des stations.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Piemont Italien - Montgenèvre
- 3 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 490,00 €
Inscription sur la base de 4 participants soit 585 €/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif 490 /personne et vous rembourserons la différence soit 95 €.

- Dates:

Du 31/03/2023 au 02/04/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : SKI HORS-PISTE ET MONTÉE AU REFUGE

Le guide vous accueille dans nos locaux tout proches 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 celles et ceux qui souhaitent compléter leur équipement, notre petit shop vous propose une belle gamme de matériel et de textiles spécialisés montagne.
Un court transfert en voiture nous conduit ensuite à la station de Montgenèvre pour quelques hors-piste bien choisis. Cela vous permettra de vous familiariser avec le matériel et de vous mettre en jambes.
En début d'après-midi nous glisserons versant italien pour rejoindre le refuge de Mautino à 2110m en longeant le sauvage plateau de Via Vecchia.
Repas et nuit au refuge Mautino.

Dénivelés : + 150 m / - 1500m

JOUR 2 : LA CIMA FOURNIER 2425 M

300m de dénivelé à travers une très belle forêt, puis descente sur un versant sud ou nord suivant la qualité de la neige pour atteindre 350m plus bas le Val Chabaud. Nous pourrons remettre les peaux pour rejoindre le Monte Giassiez à 2599m, soit 450m de montée et enchainer avec une belle descente de 1000m vers le hameau de Rhuilles. Nuit au coeur du petit village Italien de Thures.

Dénivelés : + 950 m / - 1000m

JOUR 3 : LA CIMA DEL BOSCO

Un beau sommet pour cette dernière journée : la Cima del Bosco à 2377m d'altitude. Des pentes régulières agréables autant à la montée qu'à la descente. Panorama donnant sur la longue vallée de Suze menant à Turin. Belle descente par le même itinéraire. Retour en taxi jusqu'à Montgenèvre.

Dénivelés : + 700 m / - 700m

Séparation en fin d'après-midi à la gare SNCF de Briançon.

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

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (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

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 sac à dos montagne permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 40 litres
- Un vêtement manches longues type 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
- Boule Quiès
- 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.

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

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 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.

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.

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.
Pour profiter au mieux de ces 3 jours de découverte, il importe que vous arriviez en bonne condition physique. Si vous pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est parfait ; dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un petit programme d'entrainement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour : marche rapide (idéalement sur chemin et avec du dénivelé progressif), course à pied, vélo ou natation pratiqués à haute intensité...tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement.

Séjour accessible à tout bon skieur 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 le 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 l'équipe Roc Écrins. Il sera équipé, 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 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. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite.

Hébergement

Dans deux petits refuges italiens où l'accueil et les repas vous raviront.
Nuitées en chambres de 2 à 8 lits, couettes fournies, salle de bain commune, douches chaudes (payantes).
Cuisine italienne, copieuse et revigorante !

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés par ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité de nos véhicules). Si aucun d'entre eux n'est disponible, nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.
NB : Prévoyez des équipements adaptés pour votre véhicule (chaussettes ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

dans nos locaux, à L'Argentière-La Bessée (hautes-alpes, 05120).

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)

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	585,00 €
5	585,00 €
6	585,00 €
7	490,00 €
8	490,00 €

Inscription sur la base de 4 participants soit 585 €/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif 490 /personne et vous rembourserons la différence soit 95 €.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat et la prise en charge de son hébergement en pension complète
- L'hébergement en refuge du premier soir jusqu'au dernier jour à midi en pension complète, pique-nique le midi ou repas chaud en fonction des conditions météorologiques
- **Le forfait remontées mécaniques** demi-journée à Mongenèvre pour vous et le guide
- Le taxi retour de la vallée de Thures à Montgenèvre

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- La location éventuelle du matériel
- Les assurances responsabilité civile, assistance 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 ».

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.