Weekend Télémark Free-Rando à Puy St Vincent et Pelvoux

Du 08/04/23 au 09/04/23

Au programme de ce week-end télémark, les meilleurs spots free-rando des stations du Pays des Ecrins.
Au cours de ces deux jours votre guide moniteur vous donnera des conseils avisés pour améliorer votre technique de télémark : génuflexion, trajectoire, ou bien encore vos appuis...
Vous alternerez descentes free-ride depuis le sommet des remontées mécaniques et randonnées télémark aux abord des stations de ski de Puy St Vincent et de Pelvoux.
C'est donc un weekend de glisse en poudreuse immergés au cœur d'une montagne hivernale éblouissante qui vous attend.

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

Tarifs : 430,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : PUY SAINT VINCENT

Le guide moniteur vous accueille. Location du matériel de télémark si besoin. Direction ensuite la station de ski de Puy St Vincent.
Nous prendrons le temps d'effectuer un **exercice de recherche DVA** et un rappel des notions essentielles de sécurité. Après quelques descentes pour prendre nos marques avec la neige du moment nous nous engagerons dans un itinéraire basculant dans le **vallon sauvage de Narreyroux** : un free-ride en forêt top class où la neige reste poudreuse.
Repas dans un resto d'altitude pour couper la journée. L'après-midi, nous poursuivrons la découverte des itinéraires hors-piste de la station de Puy St Vincent. Pour conclure de belle manière cette fabuleuse journée le talon libre, nous marcherons, télémarks fixés sur le sac à dos, pour atteindre le sommet de la station. Vue à 360° sur le Queyras, la vallée de la Durance et bien sûr le massif des Ecrins. La descente en versant nord est un des must des Hautes-Alpes en termes de free-ride : large vallon offrant plusieurs lignes variées où la neige reste légère et froide.
Retour puis installation au gîte où nous terminerons la journée par un bain norvégien sur la terrasse...
Repas savoureux et nuit calme au gîte.

JOUR 2 : PELVOUX

Nous vous proposons une journée sur la petite station de Pelvoux qui recèle des itinéraires free-ride sauvages bien adaptés au télémark.
Nous emprunterons le télésiège de la station pour nous hisser jusqu'à 2700m. Les itinéraires de descente sont multiples et variés, dans de larges vallons aux pentes plus ou moins raides.
Si le cœur vous en dit et si vos jambes vous le permettent, nous mettrons les peaux de phoques pour atteindre par un itinéraire original le sommet de la Blanche, 2953 m, véritable balcon sur les contreforts du Mont Pelvoux

et le Glacier des Violettes.
Nous terminerons la journée par une descente d'exception de plus de 1700m !
Dénivelés : + 700 m / - 1710 m.

Retour en vallée et **séparation** vers 17h 00.

Projet pédagogique

Ce stage a été conçu pour que vous puissiez perfectionner votre technique de télémark dans les meilleures conditions possibles. Le télémark est une activité exigeante physiquement, c'est pourquoi nous vous demandons d'arriver physiquement préparé(e) pour profiter au mieux des apprentissages. Les descentes en télémark se dérouleront depuis les points hauts des stations mais aussi en gravissant des sommets à pieds ou à peaux de phoques. L'accent sera mis sur une pédagogie vivante permettant à chacun d'expérimenter et de construire sa propre technique, à son rythme. Le choix du terrain, adapté à la progression de chacun, sera également une priorité.

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.

Matériel à prévoir

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4 et un masque de ski
- Un bonnet et une casquette
- un casque* agréé pour 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 25 litres
- Un baudrier équipé d'une longe
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- 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

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 doublé à l'intérieur d'un revêtement chaud avec ouvertures latérales

Les pieds

- Des skis* de télémark
- Une paire de chaussures* de skis. Nous vous recommandons vivement d'être équipé de matériel de

télémark (skis, fixations, chaussures) récent (norme 75 dernière génération ou NTN). La transition depuis le ski alpin sera plus aisé et la dépense énergétique diminuée.
- Une paire de peaux* de phoque

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 prêt du corps
- Petit couteau
- Petit thermos
- Appareil photo
- Boules 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.

Avertissements Haute Montagne

La pratique du télémark 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.

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.

D'autre part et à titre d'exemple, voici une partie des motifs et circonstances pour lesquels l'assurance intervient :

- maladie grave (état pathologique dûment constaté par un docteur en médecine interdisant formellement de quitter le domicile et nécessitant des soins médicaux et la cessation absolue de toute activité professionnelle)
- accident grave (événement soudain et fortuit atteignant toute personne physique, non intentionnel de la part de la victime, provenant de l'action soudaine d'une cause extérieure et lui interdisant tout déplacement par ses propres moyens)
- décès, licenciement économique, destruction des locaux professionnels ou privés...
- (livrets des garanties de nos contrats d 'assurances fourni avec nos fiches techniques et disponibles sur le site de ROC ÉCRINS)

Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de l'inscription. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite

Hébergement

En Eco-gîte à Vallouise. Nuitées en chambre 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. Accès WiFi et parking gratuit.

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

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.
NB : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

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
- 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) jusqu'à Briançon.
- 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	430,00 €
5	430,00 €
6	430,00 €
7	430,00 €
8	430,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état et la prise en charge de ses repas et remontées mécaniques
- L'hébergement en gîte en pension complète du premier soir au repas du dernier midi
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- 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 ».

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.