



Séjours montagne

SEJOUR CONFORT SKI DE RANDONNÉE EN ÉTOILE DANS LE VAL MAÏRA

Du 26/03/23 au 31/03/23

Situé sur les contreforts italiens du Queyras et de l'Ubaye, au coeur du Piémont italien, le Val Maïra offre une multitude d'itinéraires pour le ski de randonnée dans un environnement particulièrement préservé.

Ce stage de 6 jours vous propose de partir à la découverte de cette nature immaculée et des différents cols qui jalonnent le massif à la recherche, chaque jour, de la meilleure neige. Et chaque soir, après vous être repu de cette beauté sauvage, vous pourrez savourer la convivialité et la gastronomie italiennes...

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Val Maïra - Italie
- 6 jours
- 5 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 870,00 €
Inscription sur la base de 5 participants soit 1005€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (870€/personne) et vous rembourserons la différence soit 135€.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MISE EN JAMBE

Le guide vous donne rendez-vous à l'entrée de la Vallée de Maïra. Après une vérification des sacs et du matériel vous partirez à ski pour une randonnée de mise en jambe.

En fin d'après-midi, vous rejoindrez Chialvetta où vous laisserez vos véhicules, puis retrouverez votre refuge après 45 minutes de montée.

Repas et nuit au refuge.

JOUR 2 AU JOUR 6 : À LA RECHERCHE DE LA MEILLEURE POUDREUSE

Depuis notre hébergement, nous skierons chaque jour sur les sommets alentour les plus belles pentes et les poudres les plus légères du moment.

Par exemple : Col de La Piovosa, 2602m, Roca di Cairi, Monte Festa 2126m...

Dénivelé journalier moyen à la montée : + 1100 m

Temps de montée : environ 4h - Temps total des étapes : 6 heures. Après la dernière descente, transfert à Briançon ou à Oulx.

Séparation dans l'après-midi à Chialvetta ou L'Argentière-La Bessée

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.

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

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche Arva, conversions, nivologie, choix d'itinéraire, technique 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. Pour vous aider dans votre progression, vous serez filmé, si vous le souhaitez.

Nombre de participants

8 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants, vous serez avisés au plus tard 20 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

Location possible de matériel suivi d'un *, pour les participants au départ de nos locaux à L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE.

Vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "TARIF DES OPTIONS".

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, 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

- 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 crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- 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.

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.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée 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

La pratique du ski de randonnée, est exigeante physiquement.

Pour profiter pleinement de votre séjour, vous devez être en bonne condition physique. La pratique d'un sport d'endurance de manière régulière est une préparation nécessaire.

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

Cette randonnée à ski s'adresse à des skieurs à l'aise sur piste rouge et dans toutes neiges non damées qui maîtrisent le matériel et les techniques spécifiques de progression en ski de rando.

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 de 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**. Il sera équipé suivant le massif, 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.

*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 2,4 % 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 pension complète dans un **refuge confortable et chaleureux** en chambre de 3 à 4 personnes. Pour le dîner vous sera proposé une cuisine réconfortante et typique italienne à base de produits frais locaux.

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

Transport et Bilan Carbone

Transport avec votre véhicule personnel.

Concernant les groupes constitués, possibilité de louer un véhicule 9 places, au départ de ROC ÉCRINS à L'Argentière-La Bessée. Tarif sur demande.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8

A Stroppio 12020 Piémont, en Italie.

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	1005,00 €
6	1005,00 €
7	870,00 €
8	870,00 €

Inscription sur la base de 5 participants soit 1005€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (870€/personne) et vous rembourserons la différence soit 135€.

Le prix comprend:

- L'Encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, la prise en charge de ses repas et nuitées
- L'hébergement en pension complète du premier jour au soir au dernier jour à midi (pique-nique à midi)

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
- Le transport lors de votre séjour
- 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.

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