STAGE ESCALADE FALAISES ET YOGA AU PAYS DES ECRINS INITIATION

Du 07/04/23 au 10/04/23

Ce stage, qui combine escalade et yoga, s'adresse à tous ceux qui souhaitent vivre des sensations fortes à la recherche de l'équilibre, de la stabilité, et du mouvement parfait.
Le yoga peut-être pratiqué de façon dynamique avec comme objectif de mettre le corps en éveil et de l'échauffer ou au contraire de façon restaurative afin de relâcher les tensions accumulées dans la journée et aider à la régénération des tissus musculaires.
A travers la pratique des asanas (postures) et du pranayama (technique de respiration) le yoga permet aussi de stopper les fluctuations du mental, c'est donc un complément parfait pour l'escalade.
Cette recherche d'harmonie se fera dans le cadre magnifique du pays des Ecrins où les falaises calcaires de la vallée du Fournel, le granit d'Ailefroide, ou encore la falaise du Rif d'Oriol offrent une palette très variée de voies pour perfectionner sa technique ou s'initier à l'escalade. Ce stage est ouvert aux débutant mais aussi à celles et ceux déjà pratiquant.

- Niveau : Niveau Evolution
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 5 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 590,00 €
Les inscriptions se font sur la base du prix pour 5 participants soit 680€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (590€/pers) et vous remboursons la différence soit 90€.

- Dates:

Du 07/04/2023 au 10/04/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : VALLÉE DU FOURNEL

Nous vous accueillons dans les locaux de ROC ÉCRINS et prenons le temps de faire le point sur votre matériel. Escalade sur les falaises calcaires de la vallée du Fournel (site natura 2000) situées à quelques kilomètres. Ou les traverses / vignettes. Pique-nique sur le secteur de grimpe, fin de la séance escalade vers 15h30 pour se retrouver à 16h en salle de pratique de yoga*. Séance de 1h30, énergisante et relaxante.

* L'enseignement du yoga est basé sur la pratique approfondie des **asanas** (les postures de yoga) et du **pranayama** (la respiration yogique). Le tout s'effectue dans la recherche de la rigueur, de l'intensité, de l'alignement et de la précision.
Cette méthode précise et rigoureuse, se caractérise par :

- l'attention portée à l'alignement des différentes parties du corps dans l'espace
- l'organisation des postures en séquences
- l'emploi de supports (sangles, briques, couvertures, chaises, cordes…)

Ces principes de base permettent de développer un meilleur équilibre physique et mental et apportent tous les bienfaits que le yoga promet. L'enseignement est progressif et adapté aux capacités physiques de chacun. L'utilisation des supports facilite l'apprentissage des postures.

Repas et nuit en gîte.

JOUR 2 : AILEFROIDE

La journée commence par une séance de yoga afin de se prépararer musculairement et psychiquement.
Grimpe sur le fameux spot d'Ailefroide ensuite pour une séance de bloc.
Séance de yoga en salle de pratique ou extérieur de 15h à 16h.

Repas et nuit en gîte.

JOUR 3 : RIF D'ORIOL

Séance de yoga le matin de 9h à 10h, puis départ pour la falaise du Rif d'Oriol. Elle vous offrira un calcaire strié singulier. Ce petit canyon propose deux falaises ombragées au milieu desquelles s'écoule un cours d'eau rafraichissant en plein été.

JOUR 4 : ROCHER BARON

Pratique du yoga le matin, 9h-10h, puis escalade sur la fabuleuse quarzite de Rocher Baron ou de la Casse de Presle, deux sites assez proches issus de la même veine de quatz. Réglettes et fissures en tous genres se proposeront à vous.
Pratique du yoga en extérieur au pied de la falaise.

Séparation en fin d'après-midi à ROC ÉCRINS.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **L'encadrant 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 grimpeurs.

Projet pédagogique

Le yoga est complémentaire à l'escalade sur de nombreux points. Nous vous proposons donc une pratique en alternance des deux activités pour en assimiler les bienfaits.
Pour l'escalade, l'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début de séjour et vous apprendra les techniques qui vous manquent. La variété rare des rochers que vous trouverez dans le Briançonnais vous aidera à progresser techniquement.
Pour le yoga vous aborderez les techniques adaptées à la pratique de l'escalade.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 participants**, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation.

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

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 2 ou 3
- Un bonnet et une casquette
- Un casque* agréé pour l'escalade

Le corps

- Un sac à dos pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres
- Un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- Une paire de gants fins
- Une paire de mitaines en cuir, type gants de vélo ou de voile pour les rappels et l'assurage

Les jambes

- Un pantalon d'escalade chaud
- un pantalon léger
- un short

Matériel technique

- Un baudrier*, un mousqueton à vis* et une sangle de 40cm* pour servir de vache
- Dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Une paire de chaussons* d'escalade confortables
- Tapis de yoga si vous en avez un (sinon fourni par l'encadrant)

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 le sac
- Petit couteau
- 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 pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

RNous proposons à la vente du matériel adapté à votre activité et votre séjour DIRECTEMENT dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée où nous vous accueillons 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 Milieu Vertical

La pratique de l'escalade est soumise à certains risques : chutes de pierres, chute au sol (défaut d'assurage)... Pour limiter ces risques, les participants s'engagent à porter leur casque au pied des falaises, pendant l'escalade et l'assurage, et à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant.
Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques pour vous inscrire.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **guide de montagne ou DE Escalade et enseignant de Yoga Iyengar** ou un **DE escalade** et enseignant certifié de **l'Ashtanga Vinyasa Yoga** .

Assurances

Tout participant à un stage Roc Ecrins 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 pertes 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 gîte confortable et calme disposant d'une salle adaptée à la pratique du yoga**, proche du centre du village de l'Argentière-La Bessée en chambre double/triple/quadruple selon les disponibilités. Draps fournis, prévoir votre linge de toilette.
Pour le dîner le gérant propose une cuisine familiale 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 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 personne utilisant son véhicule.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 18 KG CO2

C’est la quantité de KgCO2 émise 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 : http://www.ecopassenger.org/bin/que...

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. https://www.blablacar.fr/

Compensez vos émissions carbone !

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

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9:00

le premier jour dans nos locaux à **l’Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

Accès

COMMENT VENIR DANS LES HAUTES-ALPES

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.
ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- 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 venez en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.
- 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
5	680,00 €
6	680,00 €
7	590,00 €
8	590,00 €

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 5 participants soit 680€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (590€/pers) et vous remboursons la différence soit 90€.

Le prix comprend:

- L'encadrement par le D.E escalade ou Guide/enseignant yoga certifié et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en gite en pension complète (nuitées et restauration, pique-nique le midi) du jour 1 le soir au jour 4 le midi
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription.
- Le matériel collectif de sécurité et de progression
- **Le transport** jusqu'aux sites d'escalade
- **Le prêt du tapis de yoga**

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- La location du matériel
- 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

- 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 35%** 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.