



Débuter à ski de rando à Arêches-Beaufort

Séjour à ski en « étoile »

2 à 4 jours

hors-pistes et randonnée

A moins de 4h de Paris en TGV et à 25 km à vol d'oiseau du toit de l'Europe (Mt-Blanc 4807 m), se trouve le petit massif savoyard du Beaufortain. Ces montagnes sont restées à l'écart du tourisme de masse des grandes stations de la Tarentaise et de la Maurienne. Les fermes et chalets d'alpages sont encore bien « vivants » et l'on y fabrique le célèbre [Beaufort](#), « Roi des Gruyères ». Sur ces pentes bien adaptées à la pratique du ski de randonnée se déroule chaque année la [Pierra Menta](#) une des plus célèbres courses de ski alpinisme du monde. La participation à cette compétition n'est pas (encore) notre objectif ! Ce week-end est une première approche du ski de randonnée. L'objectif de ce stage est d'acquérir en douceur les techniques de descente en tous types de neige, de relief ou de végétation.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Arêches en Beaufort (1000 m) - Ski hors-piste

Rdv et installation à l'hébergement. Présentation du programme de la semaine et du matériel.

Journée de ski hors-piste en empruntant les remontées mécaniques du domaine d'Arêches. Vous apprendrez, entre autres, à descendre en forêt, sur tous les types de neige non damée. Nuit à l'hôtel.

[Plan du domaine de la Station d'Arêches-Beaufort](#)

Jour 2 : Col des Lacs (2230 m)

Pour cette première randonnée de « mise en jambe » et d'initiation, nous limitons la montée en empruntant les remontées mécaniques jusqu'au Col des Combettes (2130 m). Nous quittons alors le domaine skiable pour descendre au Col de La Bathie (1889 m). Une belle traversée sauvage nous conduit alors au col des lacs, aux portes d'un vaste cirque glaciaire dominé par la Pointe de la Grande Journée (2460 m). Descente en vallée par itinéraire hors-piste. Nuit à l'hôtel.

M : 350 m - D : 1030 m.

Jour 3 : Roche Plane (2166 m)

Nous remontons la route jusqu'au hameau des Maisonnettes (1100 m). A travers une belle forêt d'épicéas nous montons aux alpages. Puis nous rejoignons le col de Roche Plane (2094 m) et suivons la crête pour rejoindre sans difficulté le sommet de Roche Plane. Retour au point de départ par un autre itinéraire, tout aussi sauvage. Nuit à l'hôtel.

M et D : 1100 m maximum.

Jour 4 : Le Grand Mont (2686 m)

Nous utilisons les remontées mécaniques pour rejoindre le point culminant du domaine skiable, le Col de la Forclaz (2314 m). Nous poursuivons ensuite la montée sur une large crête pour rejoindre le Grand Mont. Ce sommet offre un panorama à 360 degrés fabuleux sur l'ensemble des Alpes et particulièrement sur le massif du Mont-Blanc tout proche. Belle descente hors-piste et séparation à l'hôtel à Arêches.

M : 370 m - D : 1700 m.

Programme sur 3 ou 2 jours :

Jour 1 : ski Hors-Piste. Puis suppression de 1 ou 2 jours du programme en 4 jours.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

Le guide pourra modifier le programme de la semaine en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Cartographie

Carte IGN Top 25 : Massif du Beaufortain n°3532 OT.

Niveau

EN FORME

1 2 3 4 5 6

Etapes quotidiennes de 4 heures de ski et 400 m de dénivelé positif maximum. Pentas peu abruptes. C'est un séjour d'**initiation au ski de randonnée**, pour les **débutants** ou de perfectionnement pour les faux-débutants. Mais vous **devez déjà être un bon skieur sur piste** (rouge), être un minimum « à l'aise » en hors-piste et avoir bonne forme physique. Votre guide vous enseignera les techniques de base de la montée à « peau de phoque » et de la descente en tout type de neige.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés dans un **hôtel**** confortable, en **pension complète**.

En **chambres de 2 personnes**, avec salle de bain privative, draps et serviettes de bains fournis.

Possibilité de chambre individuelle, selon disponibilité, en payant un supplément.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement.

La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Spa (sauna / hammam / Jacuzzi) disponible selon la période avec supplément.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée** ainsi que votre matériel de sécurité individuel (pelle, sonde).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **2 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 à l'hôtel à Arêches-Beaufort. **Le dernier jour, séparation vers 15h30**, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train de nuit

Direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs / à vérifier)

- Départ à 23h12
- Arrivée le lendemain à Albertville à 06h02

Train de jour + nuit la veille à Albertville

- Départ de Paris Gare de Lyon : 16h45 / 17h27
- Arrivée à Albertville : 20h51 / 22h15

Renseignements SNCF : <https://www.oui.sncf/>

Puis taxi d'Albertville à Arêches (tarifs indicatifs) :

35 min de trajet / de 80 à 90 € le trajet / pour 1 à 4 personnes / Taxi Grégory VIBERT = 04 79 31 01 78 – 06 07 46 55 41 / Ou bien Taxi Blanc 04 79 38 10 50

Possibilité de co-voiturage avec le guide ou d'autres participants = nous demander à l'inscription.

En voiture

Autoroute jusqu'à **Albertville** ; puis 24 km / 35 min par la route D925 pour rejoindre Arêches.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

1/2 pensions supplémentaires à l'hôtel

Prix par personne / indicatifs / à partir de ...	
En chambre double	75 €
En chambre individuelle	115 €

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking gratuit de l'hôtel.

Dates et Prix

Le séjour se déroule **aux dates que vous souhaitez de la mi-décembre à la mi-avril.**

Les séjours se déroulent généralement du jeudi au dimanche. Mais vous pouvez demander d'autres dates !

Tarifs/pers En Chbre de 2 En Euros	4 participants ou +		3 participants		2 participants	
	Hors Vacances	Vacances	Hors Vacances	Vacances	Hors Vacances	Vacances
2 jours	420	435	550	565	680	695
3 jours	650	680	785	815	1015	1045
4 jours	790	850	945	1005	1245	1285

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : **40 € par nuit.**

Suppl. jour de l'An = 75 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en hôtel** en **chambre double**.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques et les dîners.
- Les transports de personnes prévus durant le séjour.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité (dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique individuel (ski, bâtons, chaussures)
- Les forfaits pour les remontées mécaniques prévues au programme (tarifs indicatifs : 30 € pour la journée de ski hors-piste ; 17 € les jours où l'on emprunte les remontées le matin pour s'avancer).
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques ; à prévoir selon vos goûts.
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous la proposer.

Le simple fait d'être titulaire d'une carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

• Annulation • Assistance/Rapatriement • Dommage et perte bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Habillement

L'habillement n'est pas fourni par TrekAlpes.

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. En altitude, la température est souvent inférieure 0°C, surtout si le vent souffle. Equipez-vous donc « chaudement ». **Comment vous habiller « de la tête aux pieds »**

La Tête

- Bonnet ou casquette en « laine polaire ».
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski anti-brouillard.
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 3 couches » :

- Première couche : Tee-shirt « respirant », moulant, à manches longues ou courtes, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste ou sweat en laine polaire, pour garder la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- Troisième couche : Veste imperméable, type Gore-Tex, pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Collants moulants, en matière synthétique pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon ou sur-pantalon de ski, à la fois respirant et étanche, en Gore-Tex double-couche, pour une bonne protection contre les déchirures, le vent, la pluie et la neige. Si possible avec guêtres intégrées et s'ouvrant sur toute la longueur (meilleure aération).
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement.

Les Mains

- Paire de gants chauds et étanches (Type Gore-Tex). Pour davantage de chaleur, vous pouvez également utiliser des sous-gants ultrafins en soie.
- Paire de gants de rechange.

Les Pieds

- Chaussettes (2 paires) de ski, hautes ou mi-hautes, chaudes, en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et une limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Chaussures légères (sandales ou baskets) pour le soir dans l'hébergement.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique

Non fourni par TrekAlpes.

- Skis de randonnée légers, équipés de fixations adaptées, avec une semelle entretenue (nourries et fartée régulièrement).
- Fart pour faciliter la glisse et colle pour ré-encollage éventuel des peaux.
- « Peaux de phoques » adaptées à la forme du ski et pas trop usées avec un encollage propre.
- Couteaux adaptés aux fixations pour la neige très dure et la glace.
- Bâtons de ski (éviter les bâtons télescopiques, fragiles) avec des rondelles larges.

• Chaussures de ski de randonnée avec chaussons intérieurs amovibles et semelles type Vibram. En cas de location, testez-les et protégez efficacement les zones de frottement (avec Compeed et Elasto) dès le jour du départ.

Location

Nous pouvons vous réserver tout ou partie du matériel technique. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. Vous récupérerez ce matériel au magasin de sport avec le guide, après le rendez-vous. Paiement sur place.

Tarifs indicatifs HIVER 2019-2020	2 jours	3 jours	4 jours
Skis (+peaux, couteaux, bâtons)	48 €	72 €	96 €
Chaussures	16 €	24 €	32 €
Skis + chaussures	64 €	96 €	128 €

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- Détecteur de Victimes en Avalanche (DVA).
- 1 pelle et 1 sonde.

Ce matériel est fourni et transporté gracieusement par votre guide jusqu'au lieu de départ.

Afin de lui éviter de transporter du matériel inutile, **merci de nous signaler à l'avance si vous avez votre propre matériel (tout ou partie) de sécurité.**

Matériel divers

Ce matériel n'est pas fourni par TrekAlpes.

Les indispensables

- Thermos ou gourde isotherme, de contenance 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides y gèlent.
- Bâche de protection pour le sac à dos (étanche).
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs.
- Couteau de poche.
- Petite pharmacie personnelle : Elastoplast ou deuxième peau (Compeed) contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil, Lysopaïne ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau (Indice de Protection 25 minimum) et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires de toilette.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires dans le sac à dos.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. La contenance de votre sac doit-être de **30 litres environ**. Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

Informations légales

EURL au capital de 7500 € - SIREN n°530 670 546 - Garantie financière 100.000 euros par Groupama - Responsabilité civile professionnelle par MMA - Licence d'agence de voyages n°005110006

Pour nous contacter www.trekalpes.com contact@trekalpes.com 04 92 50 82 9

Maj 7-10-19