



Organisé dès 1 participant !

Week-End et court-séjour - Ecrins

Séjour à ski en « étoile » De 2 à 5 Jours

Venez **skier et vous ressourcer**, le temps d'un **Week-end ou d'un court-séjour** dans le **Parc National des Ecrins**. Quel que soit votre **niveau** à ski de randonnée (de « **débutant** » à « **expert** ») ; nous constituerons des **groupes « homogènes »**. Vous logerez dans un gîte confortable et accueillant en chambre collective ou privative. Le guide adaptera le programme à vos attentes. Ce massif sauvage et préservé est aussi réputé pour son **enneigement** et son **ensoleillement exceptionnels** !

Déroulement du séjour et itinéraire

Les séjours durent de 2 à 5 jours.

Jour 1 : Première journée de ski

Rdv à la gare de l'Argentière-les-Ecrins à 8h30. Transfert et installation à votre hébergement. Première randonnée à ski à la journée. Retour et nuit au gîte.

Dernier Jour : Dernière journée de ski

Journée de randonnée à ski, puis transfert et séparation à la gare SNCF de l'Argentière.

Le guide élaborera le programme du séjour en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Exemples de randonnées :

En Vallouise :

- Le Col du Bal (2600 m) - M et D : 900 m
- La Blanche (2953 m) depuis le sommet des pistes de Pelvoux - M : 715 m - D : 1755 m !
- Croix de la Salcette (2331 m) : M et D : 830 m

Réserve naturelle de la vallée du Fournel :

- La Crête de la Seyte (2600 m) - M et D : 1300 m

Vallée glaciaire de Freissinières :

- La Tête des Raisins (2655 m) - M et D : 1240 m

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

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Meije-Pelvoux n°3436ET et Orcières-Merlette n°3437ET

Niveau

Tous niveaux : de « débutant » à « expert » !

Mais nous sommes attentifs au fait de constituer des **groupes de niveau homogène**.

Le guide choisira les **randonnées en fonction de votre niveau et de vos attentes**.

DE **EN FORME** 1 2 3 4 5 6

Séjour d'initiation au ski de randonnée, pour les débutants.

Mais vous **devez déjà être un bon skieur sur piste** (rouge), savoir **skier un minimum en hors-piste** (tous types de neige) et avoir bonne forme physique.

Etapes quotidiennes de 4 heures et 500 m de dénivelé positif environ.

A **BONNE FORME** 1 2 3 4 5 6

Vous devez déjà **être un bon skieur de randonnée** et avoir bonne forme physique.

Etapes quotidiennes de 5 à 6 heures et 900 à 1200 m de dénivelé positif.

Pentes parfois raides, mais sur de courts passages.

Hébergement et nourriture

Vous serez hébergés en **pension complète**.

2 types d'**hébergement au choix au Gîte** :

- **Chambre privative** double ou individuelle. Linge de lit et de toilette fournis ; douche privative et WC communs sur le palier.
- **Dortoir** (chambre collective de 4 à 9 personnes). Salle de bain et wc collectifs. Drap housse, taie d'oreiller et couette fournis. Draps du dessus et serviette de bain non fournis.

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.

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 **1 à 8 participants**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 8h30 devant la gare de l'Argentière-les-Ecrins (05) (Nomenclature SNCF) = l'Argentière-la-Bessée (Nomenclature DDE !).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos de la journée), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 16h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

(Horaires et tarifs indicatifs, donnés à titre indicatif, à vérifier)

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à l'Argentière-les-Ecrins à 08h09

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

<https://www.sncf-connect.com/>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon, par la RD 1091 puis l'Argentière-la-Bessée par la RN 94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à l'Argentière-la-Bessée.

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

Vous pouvez également passer par le Tunnel du Fréjus et le col du Montgenèvre (Via l'Italie) :

Chambéry - Tunnel du Fréjus - Italie - Col du Montgenèvre - Briançon

Tarifs Tunnel du Fréjus : si vous revenez par le même itinéraire, **prendre un aller-retour** (valable 7 jours) à 58,20 € / sinon 46,60 € l'aller simple (Tarifs indicatifs / informations sur www.sftrf.fr).

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

Conditions de circulations : <https://www.inforoute05.fr/wir3/circulation.html>

Nuits supplémentaires avant ou après le séjour

Tarifs indicatifs en 1/2 pension par personne :

Dortoir = 45 eur ; Chambre double = 55 eur ; Chambre individuelle = 65 eur

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le **parking du gîte**, pour la durée du séjour.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **aux dates que vous souhaitez !**

De mi-décembre à mi- avril (**selon enneigement**).

<i>Tarifs / pers en Dortoir*</i>	2 Jours <i>1 nuit</i>	3 Jours <i>2 nuits</i>	4 Jours <i>3 nuits</i>	5 Jours <i>4 nuits</i>
Si 4 à 8 participants	360 €	540 €	735 €	935 €
Si 3 participants	420 €	695 €	865 €	1095 €
Si 2 participants	515 €	815 €	1115 €	1415 €
Si 1 participant	880 €	1330 €	1820 €	2300 €

***Suppléments chambre privative :**

-double = 10 € / nuit / personne

-individuelle = 20 € / nuit / personne

Le prix comprend :

- L'hébergement en gîte en dortoir collectif, ou en chambre privative (double ou individuelle).
- Les petit-déjeuners (sauf Jour 1), les pique-niques et les dîners du rdv à la séparation.
- Les transports de personnes 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 :

- 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.
- Les éventuels forfaits de remontées mécaniques.
- **Les skis et chaussures (location possible).**

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 chaud.
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).

- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Pantalon de ski de randonnée, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (type ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

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 (crocs, 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).
- 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 2022-2023	2 Jours	3 Jours	4 Jours	5 Jours	6 Jours
Skis (peaux + bâtons)	55 €	79 €	102 €	126 €	149 €
Chaussures	17 €	25 €	31 €	35 €	43 €
Skis + chaussures	72 €	104 €	133 €	164 €	192 €

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni.

- 1 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 (gîte).
- 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.

En dortoir seulement (pas besoin en Chambre privative : tout est fourni) :

- Drap-sac ou à défaut un duvet très léger (drap-housse, taie d'oreiller, couvertures ou couettes fournis).
- Serviette de bain.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Vous porterez dans votre sac à dos **uniquement vos affaires de la journée**, ainsi que votre pique-nique et le matériel de sécurité individuel (pelle + sonde). La contenance de votre sac doit-être de **30 litres environ (minimum)**. Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Avec sangles pour attacher les skis sur le côté.

Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama – 75017 Paris

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com / Mél : contact@trekalpes.com / Tél : 04 92 50 82 93

Maj : 25-10-22