



Free Ride et Rando à Bardo

Hors-Piste **ou/et** Randonnée à ski (au choix) De 2 à 6 jours

La **petite station Olympique Italienne de Bardonecchia**, se trouve au pied du Mont Thabor (3178 m), à la **frontière des alpes du nord et du sud**. Elle bénéficie d'un **bon enneigement et d'un ensoleillement généreux**. Au départ de votre camp de base, un Hôtel** familial, vous alternerez journées de ski **hors-piste au départ des remontées** de Montgenèvre ou de Bardonecchia et journées **ski de randonnée** en vallée Etroite, la plus italienne des vallées françaises, ou Vallée Fréjus.

Déroulement du séjour et itinéraire

Le guide élaborera le programme (ski hors-piste et/ou de Rando pure) en fonction des attentes et du niveau des participants et des conditions météorologiques.

Exemples de Randonnées à Ski

Montée à « peau de phoque »

- Col de l'Etroit du Vallon (2489 m) / déjeuner en refuge / Après-Midi : exercice de recherche avec DVA - M et D : 800 à 1000 m
- La Colette (2597 m) - M et D : 1000 m
- Torre Barabba (2300 m) - M et D : 850 m
- Tête Pierre Muret (3031m) - M et D : 1300 m
- Tour dei Serous - M et D : 950 à 1300 m

Exemples de ski Hors-Piste (Free-Ride)

Un maximum de descente en empruntant les remontées mécaniques

- Domaine de Montgenèvre/Monts de la Lune / déjeuner en refuge / PM : exercice de recherche avec DVA - M et D : 800 à 1000 m
- Traversée Montgenèvre/Beaulard : montée au sommet des piste de Montgenèvre / traversée à ski de Rando dans contrée sauvage puis 1500 m de descente superbe !
- En Val Frejus - M : 500 m / D : 3000 m !

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

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Cartographie

Carte Italienne IGC au 50.000^e : Valli di Susa n°1

Niveau

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

Étapes quotidiennes de 5 heures et 1000 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous devez déjà avoir fait du ski de randonnée. Si **vous êtes débutant**, il faut être **à l'aise en Hors-Piste en tous types de neige** (poudreuse ou dure). Une bonne forme physique est indispensable.

Hébergement et nourriture

Hôtel**, à Bardonecchia.

Ou **Auberge dans petit hameau montagnard** (10 min en voiture de Bardonecchia).

Chambres de 2 personnes.

½ pension (dîner et petit-déjeuner) à l'hébergement.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide.

La **cuisine piémontaise est traditionnelle et copieuse**, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vous porterez dans votre sac uniquement votre pique-nique, vos affaires de la journée et le matériel de sécurité individuel (Pelle, sonde).

Encadrement

Guide de haute montagne local francophone pour **1 à 8 participants**.

Le guide pourra intégrer d'autres clients à lui pour 1 ou plusieurs journées.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 08h30 à votre hébergement à Bardonecchia (Italie) ou bien à la gare TGV de Bardonecchia.

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

Bardonecchia est une petite bourgade paisible du Piémont où tout le monde parle français. Elle est située à seulement 45 km (1 h) de Briançon (05), via le col de Montgenèvre et 15 km (15 mn) de Modane (73), via le tunnel du Fréjus.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

TGV direct depuis Paris

Aller : départ à 10h41/**14h41** (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23/**19h23** (Bardonecchia)

Retour : départ à 18h37 (Bardonecchia) - arrivée à 23h32 (Paris-gare de Lyon)

Horaires non contractuels donnés à titre indicatif : **à vérifier**.

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

En voiture

• De Paris : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus (Bardonecchia se trouve à la sortie du tunnel) : 680 km / 6h20

• De Lyon : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus : 217 km / 2h20

• De Marseille : 300 km / 3h45 via Briançon et le col du Montgenèvre.

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

Vous désirez arriver la veille ou rester une nuit de plus

Tarifs indicatifs (varient selon la période et la durée du séjour).

HOTEL :**

½ pension en chambre double : de 70 à 85 €

½ pension en chambre individuelle : de 90 à 105 €

Auberge de Montagne :

½ pension en chambre double : de 65 à 80 €

½ pension en chambre individuelle : de 85 à 100 €

Stationnement

Vous pouvez vous garer sur des parkings gratuits pour toute la durée du séjour.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent aux dates que vous souhaitez. De mi-décembre à mi-avril

Demandez nous !

Tarifs en € par personne*	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Si 4 participants ou plus	360	560	795	995	1195
Si 3 participants	415	650	860	1150	1380
Si 2 participants	500	750	1050	1350	1660
Si 1 participant	800	1290	1750	2250	2680

**En chambre double*

Supplément Chambre Individuelle : 20 € / personne / nuit

Le prix comprend :

- L'hébergement en chambre de 2 personnes en hôtel**.
- 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.
- 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 remontées mécaniques (les jours de hors-pistes uniquement ; de 25 à 40 € / jour)
- Le matériel de ski (chaussures, ski, peaux, bâtons).
- 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 complémentaire

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 • Interruption • Dommage 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 du matériel technique (Nous contacter)

Si vous venez en voiture possibilité de location en France, à la frontière.

Si vous venez en train. Le guide vous conduira dans un magasin en Italie situé à 20 km :

- 20 € pour le groupe (aller-retour / à payer au guide) pour le transfert, en plus du prix de la location.
- **Tarifs location (ski + chaussures) : 45 € par jour** environ selon la durée.

Matériel de sécurité

Le matériel suivant est fourni : 1 Détecteur de Victimes d'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).
- 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, Lysopaine ; 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 (étanchéité).

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 env.**

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

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

Responsabilité civile professionnelle par MMA

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

Pour nous contacter contact@trekalpes.com Tél : 04 92 50 82 93

Maj 20-01-22