



Initiation au ski de rando en Oisans

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

Séjour d'**initiation ou de perfectionnement** à la randonnée à ski, pour les bons skieurs sur piste. Vous apprendrez à remonter la pente à « peaux de phoques », en réalisant des conversions et à descendre dans tous les types de neige non damée.

Votre guide adaptera le programme au niveau et aux attentes des participants.

Notre **camp de base** sera situé dans un **petit village, près de la Grave**, au pied du massif mythique de **la Meije (3983 m)**, haut-lieu de l'alpinisme et du ski hors-piste.

Après une journée de ski hors-piste, dans les vallons de la Meije, à plus de 3500 m d'altitude, nous réaliserons l'ascension de 3 superbes belvédères sur l'Oisans (Parc des Ecrins).

Déroulement du séjour sur **5 jours**

Jour 1 : Villar d'Arène (1600 m) - Ski hors-piste à la Grave

Rdv à l'hôtel à 9h30. Présentation du séjour et du matériel. Journée de ski hors-piste (avec skis de randonnée) en empruntant le téléphérique et les remontées mécaniques des Glaciers de la Meije. Vous apprendrez, entre autres, à descendre en forêt et sur tous les types de neige non damée. Du Dôme de la Lauze (3568 m), point culminant des remontées mécaniques, juste sous le Pic de la Grave (3667 m), le panorama est grandiose. Vers le Nord : Grandes Rousses, Aiguilles d'Arves, Mont Blanc, Vanoise ; vers le Sud : Ecrins, Ailefroide, Bans, Rouies, Olan. Nuit en hôtel.

M : 0 m - D : 2000 m minimum !

Jour 2 : Le Gros Têt (2613 m)

Court transfert (10 mn) au hameau du Chazelet (1735 m). Nous empruntons les remontées mécaniques pour rejoindre rapidement le plateau d'Emparis (2160 m). Nous remontons alors une large croupe débonnaire jusqu'au sommet du Gros Têt. Cette course facile est l'occasion de régler le matériel et d'acquérir les techniques de base de la rando à ski. En toile de fond les glaciers et pics acérés du massif de la Meije, Grandiose ! Belle descente, à travers les vastes alpages, jusqu'au Chazelet. Transfert retour et nuit à l'hôtel.

M : 455 m - D : 880 m.

Jour 3 : Col de Côte Plaine (2639 m)

Court transfert (5 mn) sous les cols du Lautaret et du Galibier, aux Sestrières (1985 m). Nous remontons le vaste Vallon de Roche Noire en direction du Pic des Trois Evêchés (3116 m). Puis nous quittons le fond du vallon pour rejoindre le col de Côte Plaine, superbe belvédère sur le massif

des Ecrins (Oisans) et ses glaciers suspendus. Retour aux Sestrières ou descente face Sud, jusqu'à Villar d'Arêne (1780 m) si l'enneigement le permet. Nuit à l'hôtel.

M et D : 655 m. Si descente sur Villar d'Arêne : M : 655 - D : 860 m.

Jour 4 : La Roche Robert (2400 m)

Court transfert (10 mn) au Pont de l'Alpe (1710 m) dans la vallée de la Guisane. Dans les falaises alentours il n'est pas rare d'apercevoir des bouquetins. Possibilité de faire une escale détente aux bains du Monétier (à 3 min en voiture) après la Rando (en option) :

<https://lesgrandsbainsdumonetier.fr/>

M et D : 700 m.

Jour 5 : La Grande Côte (2500-2700 m)

Court transfert (10 mn) au hameau du Chazelet (1735 m). Nous empruntons le télésiège des Plagnes pour monter à 2160 m. On suit alors la crête de Côte Rouge en direction du Signal de la Grave (2446 m). De là on peut remonter la large croupe de Grande Côte jusqu'au Pasquier du Roi (2700 m). La descente s'effectue à travers les alpages jusqu'aux Hières (1780 m) ou Valfroide (1883 m). Retour et séparation à l'hôtel.

M et D : 600 m.

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

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

Déroulement du séjour sur 2, 3 ou 4 jours

Identique au programme en 5 jours en enlevant 3, 2 ou 1 journée(s) de ski.

Cartographie

Cartes IGN Top 25 : Meije Pelvoux n°3436 ET et Valloire n°3435 ET

Niveau

EN FORME

1 2 3 4 5 6

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

Pentes 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) 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

Hôtel** confortable, en chambre de deux personnes, en **pension complète**.

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

Voir l'hôtel : <https://www.3frenes.com/>

À 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 à l'hôtel.

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 **4 à 8 participants**. Dès 2 participants, avec supplément.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 9h30 à votre hébergement à **Villar d'Arène (05)**.

Au centre du village, près de la place de l'Eglise.

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

Si vous désirez arriver la veille ou prolonger votre séjour :

Auberge « Aux 3 Frênes » : 04 76 79 90 65 - site Internet : <https://www.3frenes.com/>

½ pension à partir de : 58 € (en chambre double).

Accès au lieu de Rendez-vous

Horaires et tarifs Non Contractuels, donnés à titre indicatif, à vérifier.

En voiture

De Grenoble : 80 Km par la RD1091, direction Briançon

De Gap : 120 Km par la RN 94 jusqu'à Briançon ; puis RD1091 direction Grenoble par le col du Lautaret. Le Villar d'Arène se trouve à :

- 200 km de Lyon
- 330 Km de Genève
- 300 Km de Marseille
- 600 km de Paris
- 40 Km de Briançon

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

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

En train puis bus ou taxi

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

Gare SNCF de Grenoble

Liaison régulière avec toutes les grandes villes de France - Liaison TGV avec Paris.

Gare SNCF de Briançon

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz (horaires indicatifs)

- Départ à 20h50
- Arrivée le lendemain à Briançon à 08h31

Autres trains possibles depuis Marseille ou Valence

En bus

Ligne LER 35 : Grenoble-Briançon

Liaisons régulières depuis les gares de Grenoble et Briançon.

[+ d'info](#) ou bien [+ d'info ici](#)

La réservation est obligatoire 36h avant sur <https://zou.mareregionsud.fr/> ou bien au 0809 400 013

En taxi

JP TAXI / Portable : 06 09 37 9490

Co-voiturage possible avec le guide depuis Briançon (nous demander).

Stationnement

Vous pouvez vous garer sur le parking de l'hôtel pour toute la durée du séjour.

Dates et Prix

Les séjours se déroulent **de Noël à la mi-Avril du mercredi au dimanche.**

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.

Tarifs par personnes en €	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours
Si 4 participants ou plus	390	620	845	1090
Si 3 participants	475	750	1025	1300
Si 2 participants	645	1000	1345	1710

Supplément chambre individuelle (sous réserve de disponibilité) : 30 € par nuit

Pas de réveillon le Jour de l'An : apéritif avec quelques mignardises offertes, dîner amélioré, sans supplément.

Le prix comprend :

- Les nuitées en hôtel** (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 :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le(s) forfait(s) pour les remontées mécaniques prévu(s) au programme (Téléphérique la Grave : 52 € la journée ou 39 € une montée ; Chazelet : 1 montée = 7 € ; **tarifs indicatifs**).
- La location des skis et chaussures (voir page 6).
- 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
SK08 - HIVER 2022/2023 www.trekalpes.com

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).
- 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 2022-2023	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours
Skis + peaux + couteaux + bâtons	51,20 €	71,20 €	88,80 €	106,40 €
Chaussures	23,20 €	32,80 €	40,80 €	48,80 €
Skis + Chaussures	72,80 €	101,60 €	127,20 €	152 €

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).
- 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 (+d'étanchéité).

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos

Pour porter uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée (ainsi que la pelle + la sonde). La contenance de votre sac doit-être de **30 litres environ**. Avec sangles pour attacher les skis sur le côté. 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

Maj 20-12-22