



Raquettes / Alpinisme / Escalade / Ski à Prali

Séjour en « étoile »
2 à 6 jours

Séjour Multi-Activités Hivernal :

Raquettes, Cascade de Glace, Escalade, Alpinisme Hivernal, Ski de Rando ou Free-ride

La petite station familiale de **Prali**, c'est un **petit coin de Paradis au cœur de l'hiver** ! Dans un **environnement naturel et préservé** vous pourrez pratiquer une « avalanche » d'activités : **raquettes en moyenne ou haute montagne, initiation à la cascade de glace, initiation à l'alpinisme en conditions hivernales, escalade sur petite paroi rocheuse, via-cordata, ski de randonnée, ski free-ride (hors-piste), ski de piste ...**

Votre guide **local** parfaitement francophone (langue natale) adaptera le **programme aux attentes et au niveau et des participants**. L'effet de Foehn, issu de la rencontre de l'air humide de la plaine du Pô et des montagnes frontalières élevées (Mont Viso : 3841 m), assure un **enneigement exceptionnel** du massif.

Vous pouvez **choisir votre hébergement** parmi : la maison de votre guide, un agritourisme ou un hôtel*** familial. Vous rayonnerez sur les **montagnes alentours dont l'altitude flirte avec les 3000 mètres** et réaliserez l'ascension de belvédères offrant de **magnifiques panoramas** sur la plaine du Pô et sur tout l'Arc Alpin (**de la Méditerranée à l'Adriatique !**).

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Première journée d'activité

Rdv à Prali en début de matinée. Première journée d'activité pour une « mise en jambe ».

Jour 2 à 6 : Journées d'activités au départ de Prali

Vous avez le choix entre une multitude d'activités :

- Raquettes : en moyenne ou haute montagne à travers des paysages très variés.
- Ski : de rando, free-ride (Hors-Piste) ou de piste.
- Cascade de Glace : escalade sur cascade et torrent gelés.
- Escalade : sur paroi rocheuse sèche en haute montagne ou en plaine, près des palmiers !
- Via Cordata : cheminement dans petite falaise ou terrain escarpé, comme une Via Ferrata, mais en suivant une corde au lieu d'un câble. Avec chaussures de rando.
- Initiation à l'Alpinisme Hivernal : sur des arêtes d'altitude (2900 m) en terrain mixte (Neige + Glace + Rocher).

Jour 6 : Dernière journée d'activité

Séparation et fin du séjour en milieu ou fin d'après-midi.

Programmes sur 2, 3, 4 ou 5 jours : séparation le jour 2, 3, 4 ou 5 après l'activité.

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

Cartographie

Carte Italienne Fraternali au 1:25.000^e : **VAL GERMANASCA - VAL CHISONE n°5**

(Disponibles sur <http://nostromoweb.fr> à 14,95 €)

Niveau

Le guide adaptera le **niveau en fonction des participants.**

RAQUETTES en moyenne ou haute montagne

Pour certaines randonnées, nous pourrions éventuellement réduire le dénivelé à la montée en empruntant l'unique remontée mécanique de la petite station (forfaits en option).

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

Etapes quotidiennes de 4h30 de marche et de 500 m de dénivelé positif, en moyenne. Vous devez pratiquer la randonnée à raquettes régulièrement et avoir une bonne forme physique.

A ... **GRANDE FORME** 1 2 3 4 **5** 6

Etapes de 6 heures (ou plus) de marche et de 800 m (ou plus) de dénivelé positif. Pentas parfois abruptes, sur terrain accidenté. Vous devez pratiquer la randonnée à raquettes régulièrement et avoir une très bonne forme physique.

SKI DE RANDONNEE

Pour certaines randonnées, nous pourrions éventuellement réduire le dénivelé à la montée en empruntant l'unique remontée mécanique de la petite station (forfaits en option).

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

Etapes quotidiennes de 5 heures et 800 m de dénivelé positif, en moyenne. Vous devez déjà **avoir fait du ski de randonnée ou du hors-piste**, être à l'aise en tous types de neige et maîtriser les conversions (demi-tour sur place dans la pente et à l'arrêt).

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

Etapes quotidiennes de 6 heures et 900 à 1100 m de dénivelé positif. Vous devez être un **skieur de randonnée expérimenté**, capable de progresser sur tout type de neige et être en bonne forme physique.

SKI FREE-RIDE (Hors-Piste)

Tous niveaux : de débutant à expert ! Il faut quand même déjà savoir **bien skier sur piste rouge**.

CASCADE DE GLACE

Niveau débutant : marche d'approche 1h30 maxi (à pied et/ou raquettes). La cascade fait 30 mètres de hauteurs. Courtes longueurs, pas vertigineuses (pente de 35-40°). Idéal pour s'initier.

Prêt du matériel technique : crampons, piolets, baudriers, casques (pour 2 participants maximum).

Prévoir vos chaussures d'alpinisme (montantes, rigides, chaudes et « cramponables »).

ESCALADE

Niveau débutant : sur paroi rocheuse dans secteur ensoleillé ; marche d'approche 10 minutes. La falaise fait 30 mètres de hauteurs maxi. Niveau 4 sup maxi. Courtes longueurs, pas vertigineuses. Idéal pour s'initier. Possibilité de Via Cordata (avec chaussures de montagne ou basket).

Prêt des chaussons et baudriers. Vous pourrez même aller faire de l'escalade plus bas dans la vallée, près des palmiers ☺ (1h de route environ).

VIA-CORDATA

Niveau débutant : sur petite paroi rocheuse. Courtes longueurs, pas vertigineuses. Idéal pour s'initier. Avec vos chaussures de montagne ou baskets. Casques à prévoir si vous êtes plus de 2.

ALPINISME HIVERNAL

Niveau débutant : on emprunte les remontées mécaniques pour monter à 2500 m. Puis avec les raquettes on rejoint les crêtes. Parcours de crêtes (vertigineuses ou pas, au choix) entre 2500 et 2900 m, encordés et avec crampons et piolets. Ambiance haute-montagne hivernale.

Prêt du matériel technique : raquettes, piolets, baudriers, casques.

Prévoir vos chaussures d'alpinisme (montantes, rigides, chaudes et cramponables), crampons et bâtons de randonnée avec rondelles larges (à neige).

Hébergement et nourriture

3 types d'hébergement au choix :

1 / **Chez votre guide** : hébergement simple, confort basique, en chambres de 1 à 3 personnes.

Chambre 2 lits, chambre 1 grd + 1 lit, chambre 1 lit individuel.

1 unique salle de bain partagée entre les chambres.

Draps et serviettes de bains non fournis (Prévoir duvet ou drap-sac) ; **couvertures fournies**.

Petit-déjeuner (inclus) au chalet.

Pique-nique à midi (inclus), « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide.

1/2 pension = Dîner (NON inclus) pris dans un restaurant proche.

2 / **En agritourisme** : chambres confortables de 2 à 4 places. Draps et serviettes de bains fournis.

Pension complète (Dîner, Petit-déjeuner et pique-nique à midi). Les repas sont généralement élaborés avec des produits de la ferme.

3 / **En Hôtel*** (équivalent ** en France)** : chambres confortables de 2 places avec TV et Wi-Fi.

Draps et serviettes de bains fournis. **Pension complète** (Dîner, Petit-déjeuner et pique-nique à midi).

La gastronomie piémontaise est réputée.

Portage

Vous porterez **dans votre sac à dos uniquement vos affaires et votre pique-nique de la journée.**

Encadrement

Guide de haute montagne diplômé. Pour 1 participant minimum et **6 participants maximum**.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à Prali le matin.

Si vous désirez arriver la veille :

½ pension supplémentaire / pers = 50 eur en Agritourisme et 65 eur en Hôtel.

Le dernier jour, séparation vers 15h30, au même endroit.

Possibilité de RDV et séparation à la Gare TGV d'Oulx ou la gare de Briançon (avec supplément).

Accès au lieu de Rendez-vous

Train (arrivée la veille)

Aller - TGV direct depuis Paris :

- départ à 10h41 ou 14h41 (Paris-gare de Lyon) - arrivée à 15h23 ou 19h23 (Oulx)

Retour - TGV direct depuis Oulx :

- départ à 17h16 (Oulx) - arrivée à 22h11 (Paris-gare de Lyon)

Horaires indicatifs à vérifier sur <https://www.oui.sncf/>

Puis transfert en voiture d'Oulx à Prali

1h30 / 80 km / 80 € (aller simple) - ou bien co-voiturage possible - à réserver à l'inscription

Voiture

- **de Paris** : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus. A la sortie du tunnel poursuivre sur autoroute sur 13 km et sortir à Oulx. Prendre la direction de la France. A Cesana Torinese prendre direction Sestrière. A Perosa Argentina, prendre la direction de Prali (Val Germanasca) : 790 km / 8h / 100 € env. de péage.

- **de Lyon** : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus. A la sortie du tunnel poursuivre sur autoroute sur 13 km et sortir à Oulx. Prendre la direction de la France. A Cesana Torinese prendre direction Sestrière. A Perosa Argentina, prendre la direction de Prali (Val Germanasca) : 320 km / 4h20 / 65 € env. de péage.

- **de Marseille** : A51 jusqu'à Tallard. Puis Briançon et le col du Montgenèvre : 380 km / 5h00 / 13 € env. de péage. Descendre à Cesana Torinese. A Cesana Torinese prendre direction Sestrière. A Perosa Argentina, prendre la direction de Prali (Val Germanasca) :

Pour visualiser votre itinéraire: www.viamichelin.fr

Dates et Prix

Les séjours commencent généralement le lundi. Mais vous pouvez aussi demander les dates qui vous intéressent. De la mi-décembre à début mai (selon enneigement).

| Tarifs/personne chez le guide (en BB) | 2 jours / 1 nuit | 3 jours / 2 nuits | 4 jours / 3 nuits | 5 jours / 4 nuits | 6 jours / 5 nuits |
|---------------------------------------|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Si 3 à 6 participants | 300 € | 450 € | 600 € | 750 € | 885 € |
| Si 2 participants | 370 € | 570 € | 760 € | 940 € | 1160 € |
| Si 1 participant seulement | 670 € | 1020 € | 1360 € | 1690 € | 2060 € |
| Supplément Agritourisme (1/2 pension) | 35 € | 70 € | 105 € | 140 € | 175 € |
| Supplément hôtel*** (1/2 pension) | 50 € | 100 € | 150 € | 200 € | 250 € |

Le prix comprend :

- L'hébergement.
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1) et les pique-niques, du rdv à la séparation.
- Les dîners si vous logez à l'Agritourisme ou à l'Hôtel***.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat.
- Le prêt du matériel individuel de sécurité pour le ski (Dva, pelle, sonde).

Le prix ne comprend pas :

- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Le forfait des remontées mécaniques si besoin (tarifs indicatifs : 20 à 26 eur / jour selon les dates ou 9 eur la montée unique).
- Les dîners si vous logez Chez le Guide (compter de 15 à 20 € en moyenne).
- 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 • 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 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. En refuge des sabots en plastique sont prêtés.
- Guêtres (si vous n'en avez pas déjà des intégrées à votre pantalon).

Matériel technique

Raquettes

Le guide peut prêter 3 paires de raquettes, prévoir bâtons (avec rondelles à neige).

Ski de randonnée (non fourni)

- 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 les skis et/ou chaussures. Il vous suffit d'en faire la demande lors de l'inscription en précisant bien votre taille et votre pointure. **Paiement sur place.**

- tarifs location (ski + chaussures) : de 30 à 40 € par jour selon la durée.

ESCALADE - VIA CORDATA

Escalade = prêt des chaussons et baudriers. Casques à prévoir si vous êtes plus de 2.

Via Cordata = avec vos chaussures de montagne ou baskets.

ALPINISME HIVERNAL

Prêt du matériel technique : raquettes (le guide a 3 paires), piolets, baudriers, casques (2 maxi).

Prévoir vos chaussures d'alpinisme (montantes, rigides, chaudes et cramponables), crampons et bâtons de randonnée avec rondelles larges (à neige).

Matériel technique de groupe et 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.**

Le guide fournit également les cordes et tout le matériel technique de groupe pour l'escalade.

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 le chalet.
- 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.
- Papier hygiénique pour la journée.
- Sacs plastiques ou sacs poubelles pour protéger vos affaires.
- **Vos affaires de toilette.**

Uniquement si vous dormez chez le guide :

- **Serviette de toilette.**
- **Drap-sac ou duvet (couvertures fournies)**

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

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

Maj : 22-11-19