

Initiation ski de randonnée



Week-end initiation au ski de randonnée, 2 ou 3 jours.

- Pour individuels et groupes constitués.
- Lieu: France, massif des Ecrins, Vallée de Vallouise.
- Niveau: Savoir skier sur des pistes rouges.
- Dates : Tous les week-ends de mi-décembre 2024 à avril 2025.
- Durée: 2 ou 3 jours, Samedi à dimanche et lundi.
- Groupe: maximum 4 personnes, départ dès la troisième inscription.
- Tarif par personne: 399€/ 2 jours ou 639€/ 3 jours en tout compris : encadrement, matériel collectif de sécurité, hébergement, restauration.
- Encadrement: guide de haute montagne UIAGM pour un groupe de 4 personnes maxi.

✓ PRESENTATION DU STAGE

Le temps d'un week-end de deux ou trois jours au choix, idéal pour découvrir le ski de randonnée ! Une autre façon de pratiquer le ski pour fuguer vers des espaces silencieux et immaculés. Un séjour agréable, adapté à votre rythme.

Un choix ciblé de balades dans les Ecrins au départ d'un gîte à l'Argentière la Bessée. Un week-end en étoile, des sorties à la journée effectuée avec un sac très léger, au départ d'un hébergement confortable et chaleureux.

Deux ou trois jours de ski de randonnée pour vous évader, souffler et faire le plein d'énergie. Un programme adapté suivant les conditions du moment, la forme physique et la technique des participants.



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPIneo.com - info@ALPIneo.com

Initiation ski de randonnée

✓ PROGRAMME DU STAGE

Jour 1 :

Découverte du matériel de progression et de sécurité, matinée de mise en situation à proximité de la station de ski de Puy St Vincent au dessus de l'Argentière la Bessée. Casse croute sous un mélèze ou au soleil puis petite randonnée sur la Tête d'Oreac. La descente pourra s'effectuer en empruntant une pistes de ski de la station afin de travailler un peu la technique.

Dénivelé positif : 300 m.

Dénivelé négatif : de 800 à 1000 m

Jour 2 : Première rando à ski

La crête des Lauzeries ou la plate, au choix selon les conditions, une belle rando d'initiation sur des pentes ensoleillées, très peu boisée, autorisant de beaux virages.

Dénivelée positif : 700 à 900 m.

Dénivelée négatif : 700 à 900 m.

Jour 3 : Au choix

L'idée étant d'adapter au mieux la sortie, l'objectif se fera suivant la condition des participants et de la nivologie.

Rendez-vous: le premier jour du séjour sur la place du village de l'Argentiere la Bessée à 8h45 ou plus tôt si vous êtes arrivez la veille. Nous vous proposons le gîte « Moulin papillon » ou « La Pierre d'Oran » à l'Argentière la Bessée. Il est possible d'arriver la veille sur réservation

REMARQUE : Il est possible d'aller skier sur d'autres itinéraires. Le programme est donné à titre indicatif. Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison des impératifs de sécurité. Dans tous les cas, nous essaierons de vous faire profiter au maximum des possibilités qui sont à votre portée.

✓ NOTRE PREMIER RENDEZ-VOUS !

Le premier jour à 8h45 sur la place du village de l'Argentière la Bessée ou plus tôt si vous dormez en gîte. Il est possible d'arriver la veille est de passer la nuit en gîte (tarif supplémentaire 65€ en demi-pension).

✓ LES DEPLACEMENTS

Dans la limite des places disponibles, la voiture du guide sera a disposition. Nous limitons nos groupes à quatre personnes, mais parfois nous devons utiliser une de vos voitures personnelles pour se déplacer chaque jour en plus de celle de celle du guide.

✓ DISPERSION

Le dernier jour du stage nous rentrerons aux alentours de 15h00 au gîte. Une dépose à la gare de l'Argentière la Bessée sera possible.

✓ L'ENCADREMENT DU STAGE

Guide de haute montagne diplômé d'état.



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPIneo.com - info@ALPIneo.com

Initiation ski de randonnée

L'équipe des guides Ice-fall est composée d'inconditionnels de la cascade, du ski et de la montagne. Ils ont de longues années de pratique. Ils aiment partager leurs émotions, leurs astuces ainsi que leurs terrains de jeu favoris. Ils seront à vos côtés pour vous conseiller, partager avec vous toutes leurs connaissances et vous faire progresser dans une ambiance détendue en sécurité. Pour votre sécurité ils sont équipés de poste radio.

✓ L'HEBERGEMENT

Selon les places disponibles au moment de votre inscription, nous vous proposerons le gîte « Moulin Papillon », la chambre d'hôte « La Pierre d'Oran », le gîte « La Dormilhosia » ou encore la table d'hôte « Le Triton Alpestre »

✓ LE GROUPE

Initiation: de 3 à 4 personnes par stage maximum.

✓ NIVEAU REQUIS

Pour ce séjour nous vous demandons d'être en bonne forme physique, ce stage est accessible aux personnes pratiquant le ski de piste et qui sont à l'aise sur des pistes rouges. L'objectif de ce séjour est de réaliser deux ou trois jours de ski plaisir, d'apprendre les rudiments de la pratique du ski de randonnée ainsi que de la sécurité dans ce milieu hivernal.

Préciser votre niveau d'expérience lors de l'inscription (cf fiche d'inscription).

✓ CARTOGRAPHIE DES SECTEURS

IGN TOP 25, Meije Pelvoux 3436 ET

✓ LES AVANTAGES ICE-FALL

- ✓ Départ dès la troisième personne inscrite et quatre personnes maximum par groupe.
- ✓ Un cadeau aux couleurs d'ALPInéo offert.
- ✓ Prêt du kit DVA (ARVA, pelle & sonde).
- ✓ Nous pouvons venir vous chercher à la gare sncf de l'Argentière les Écrins.
- ✓ Thermos fournis aux stagiaires avec du thé chaud (1 par personne).
- ✓ La bonne humeur des guides Ice-fall.

✓ ASSURANCE

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une assurance couvrant les frais d'assistance et de rapatriement**. Vous devez posséder une telle assurance. Si vous n'en possédez pas, nous pouvons vous proposer le contrat d'EUROP ASSISTANCE". Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance "Multirisques" (Annulation + Rapatriement) représente 5,5% du prix du séjour. L'assurance "Annulation" représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, "Rapatriement" 2% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie sur simple demande avec votre confirmation d'inscription.



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPIneo.com - info@ALPIneo.com

Initiation ski de randonnée

✓ DATES DES STAGES SAISON 2024/2025

Départ tous les week-end de mi-décembre 2024 à avril 2025.

Pour des groupes constitués de plus de 3 personnes, il est possible d'organiser un stage aux dates que vous souhaitez. Possibilité de séjour plus court, plus long, à la carte. N'hésitez pas à nous contacter : info@ice-fall.com

✓ TARIFS SAISON 2024/2025

Initiation **SKI DE RANDONNEE** Vallouise Pelvoux

Tarif par personne en tout compris :

A partir de 3 personnes 2 jours 399 €

A partir de 3 personnes 3 jours 639€

Possibilité de séjour sans hébergement

✓ LE PRIX COMPREND

L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, le prêt de l'ensemble du matériel individuel de sécurité (kit: DVA, pelle, sonde). Une ½ pension en gîte, les piques nique des deux jours de ski, les thermos de thé.

✓ LE PRIX NE COMPREND PAS

Les boissons, les vivres de course, le petit déjeuner du premier jour, le matériel de ski de rando, location possible: Si vous arrivez la veille au soir ou le matin, le magasin King Sport à Vallouise propose un tarif de 83€ les 2 jours ou 121€ les 3 jours), les frais à caractère personnel. L'assurance annulation et rapatriement. Tout ce qui n'est pas précisé à la rubrique le "Prix Comprend". Pour participer au stage, vous devez être en possession d'une assurance rapatriement

✓ CONTACT

Pour toutes informations complémentaires vous pouvez nous joindre, de préférence le soir et/ou nous laisser un message sur notre répondeur 33 (0)6 51 30 51 21. Nous vous contacterons dans les plus brefs délais.

Ou plus simplement par courriel à : info@ice-fall.com.



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPIneo.com - info@ALPIneo.com

Initiation ski de randonnée

✓ SITUATION



✓ ALPInéo pour le ski, Ice-Fall pour LA CASCADE DE GLACE, LES GOULOTTES & COULOIRS

STAGES GOULOTTES

Pour les inconditionnels de la cascade, avec en plus la haute montagne. Ascension des plus belles goulottes du Mont Blanc (Tacul, Tour Ronde, Chardonnet, Bassin d'Argentiere...).

Dates : d'avril à juin 2025.

Durée : 3 ou 5 jours (2 personnes max. par stage).

STAGES COULOIRS

Perfectionnement. Couloirs du Glacier Noir, du glacier blanc, Barre Noire, Barre des Ecrins.

Dates : d'avril à juin 2025.

Durée : 2 ou 4 jours (2 personnes max. par stage).

Tarifs et fiches techniques sur simple demande ou téléchargeable sur le site.



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPInéo.com - info@ALPIneo.com

Initiation ski de randonnée

✓ LE POST-IT MATERIEL

(Pense-bête à cocher)

○ LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil
- Un bonnet ou cagoule

○ LE CORPS

- Un sac à dos (35 à 45 l) (prêt possible)
- Une veste en fourrure polaire et un pull-over
- Carline ou sous-pulls de rechange
- Une veste Gore-tex ou anorak chaud
- Sous-vêtements de rechange
- Serviette et petite trousse de bien être

○ LES MAINS

- Une paire de gants chauds
- Une paire de moufles
- Une paire de bâton de ski (*)

○ LES JAMBES

- Un pantalon de ski ou collant technique
- Sur - pantalon léger type Gore-tex

○ LES PIEDS

- Chaussettes de rechange
- Une paire de chaussures de ski de randonnée (*)
- Une paire de ski de randonnée avec peaux, couteaux (*)

○ DIVERS

- Un Thermo acier, couteau, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels
- Elastoplast, Compeed pour d'éventuelles ampoules, crème Nok anti frottement
- Pansements, aspirine, Arnica, crème pour les mains ...etc
- Arva, pelle, sonde, suivant les conditions nivologique (prêt possible)

(*) Nous pouvons vous réserver votre matériel sur place.

Cette liste n'est pas exhaustive et est à compléter par vos soins.

REMARQUES

Prêt du matériel individuel de sécurité (DVA, pelle, sonde)



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPIneo.com - info@ALPIneo.com

Initiation ski de randonnée

✓ FICHE D'INSCRIPTION WEEK-END INITIATION SKI DE RANDONNÉE, 2 ou 3 JOURS.

VOUS

NOM..... Prénom..... Date de naissance.....
 Adresse.....
 Code postal..... Ville..... Pays.....
 Tél Dom..... Portable..... Courriel.....
 N° tel où vous joindre 8 jours avant le départ (si différent du/des précédents)

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident: Mr/Me....., Tel:....., Courriel:.....
 Adresse:.....

VOTRE SEJOUR : WEEK-EN INITIATION SKI DE RANDONNÉE, 2 ou 3 JOURS.

Dates choisies pour votre stage : Hébergement OUI NON

Logistique Mode de transport : Vous arriverez en voiture En train Heure d'arrivée :
 Vous arriverez la veille au soir en demi pension +65€

Niveau: courses ou stages effectués :

Location de matériel au magasin King Sport à Vallouise vous propose

Pack Ski, chaussures, peaux, couteaux, bâtons 2 jours 83€ 3 jours 121€
 Chaussures uniquement, 2 jours 24€ ou 3 jours 34€ Pointure

Niveau: courses ou stages effectués :

PRIX

Formule choisie (la veille, le matin ou sans hébergement)..... €
 Location matériel €

Assurances : (vous devez obligatoirement posséder une assurance assistance / rapatriement)

OUI vous en possédez une merci de compléter les champs suivants :

Nom de votre assurance....., N° de contrat....., Tel Assistance 24/7.....

NON, vous n'en possédez pas, nous vous proposons notre assurance chez Europ'Assistance à 2% du prix du séjour (Conditions de vente de l'assurance sur demande)

1/ Annulation 3,5 % du prix du séjour	<input type="text"/>	€
2/ Rapatriement 2 % du prix du séjour	<input type="text"/>	€
Multirisque, Interruption de séjour (1+ 2) 5,5 % du prix du séjour	<input type="text"/>	€
TOTAL	<input type="text"/>	€
Acompte de 30%	<input type="text"/>	€
Reste dû	<input type="text"/>	€

Une confirmation d'inscription, les informations nécessaires à votre séjour, ainsi que votre facture globale vous seront adressées par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte. Plaquette de présentation du contrat d'assurance fourni par courriel sur simple demande.

"J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique ainsi que les conditions générales de vente et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause."

Signature: Fait à Le

A retourner à l'adresse ci-dessous ou par mail



Ice-fall / ALPInéo.com

16 rue des Chardons bleus, 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

www.ALPInéo.com - info@ALPIneo.com

