



Contact : Xavier Buffet ou Yves Rey

Xavier : 06 07 86 69 26 - xbuffet@skitouring.fr

Yves : 04 92 20 31 05/06 83 49 37 22 - rey.y@orange.fr

ECRINS

Ski de rando à partir de

SERRE CHEVALIER

classe 3 ESF, être capable de descente des pistes rouges et noires ski parallèles en toutes neiges et tous terrains

Vous chercher à vous perfectionner au ski de randonnée ?

Le Monêtier les Bains (Serre-Chevalier 1500) situé entre le massif des Ecrins et le massif des Cerces offre de multiple possibilité dans des ambiances «montagne» très variés

Une première journée de mise en jambe sur le domaine skiable de Serre Chevalier permettra de retrouver les sensations de glisse sur piste puis hors piste avant de tester le matériel de ski de randonnée et de redécouvrir le matériel de sécurité : ARVA, pelle, sonde

Chaque jour sera consacré à une sortie à ski de randonnée dans un des multiples secteur et au meilleur des conditions de neige. Ainsi nous partirons à la découverte des vallées de la Clarée, de l'Izoard, de Vallouise, de la Romanche, de la Guisane. Les dénivelées seront comprise entre 1000 et 1600m, nous aborderons également le domaine de l'orientation avec l'utilisation du GPS, nous approfondirons vos connaissances de la neige et des avalanches ainsi que les techniques utilisé pour faire «la bonne trace»...

En fin de semaine nous proposerons de monter en refuge pour passer une nuit en montagne. Ce moment privilégié permettra d'échanger entre chacun ses expériences. Le dernier jour nous retrouverons la vallée pour clore ce séjour en fin d'après-midi.

- Du samedi 23 au vendredi 29 mars 2013
- 7 jours
- Groupe : de 4 à 8 personnes
- 900 €
- **ENCADREMENT : Moniteur de Ski - Guide ou Accompagnateur Montagne**

INFOS PRATIQUES

Durée

6 jours / 5 nuits

Participants

6 à 8 personnes

Niveau

Etre capable de descendre des pistes rouge ou noire – ski parallèles en toutes neiges et tout terrains

Type de séjour

Ski de randonnée

Hébergement

Gîte +1 nuit en refuge – possibilité de nuits en hotel (sup. 280€)

Accompagnement

1 moniteur de ski

Restauration

Demi pension



ORGANISATION GENERALE

7jours - 6 jours de ski de randonnée, du dimanche au vendredi selon le programme prévu. Le programme pourra être modifié en fonction des conditions de neiges, météo et participants. La liste «infos- Matériel - équipement» vous sera transmise dès votre inscription

DEROULEMENT DU SEJOUR

SAMEDI : 17H Rendez-vous au bar à la halte de Pré Chabert..à Monnetier. Description du programme de la semaine, récupération du matériel chez le loueur pour les participants qui n'ont pas leur propre matériel. Nuit en gîte à Monêtier

DIMANCHE : Randonnée de mise en jambe, 800 à 1000m de dénivelée vers le pont de l'Alpe : col de l'Aiguillette (2534 m) et Crête du Chardonnet (2713m) ou exercice ARVA, vérification du matériel spécifique à la randonnée (peaux de phoque, couteaux, utilisation des différentes positions des fixations). Nuit en gîte à Monêtier

LUNDI : Randonnée de 1000m environ au départ du col du Lautaret (2058m)
Nuit en gîte à Monêtier

MARDI : Randonnée 1000 à 1200m vers le col de l'Izoard : col de Chaudemaison (2804 m), lecture du paysage, choix de l'itinéraire, gestion de l'effort.
Nuit en gîte à Monêtier

MERCREDI : Randonnée 1000 à 1200m de dénivelée au départ de la vallée de Névache, lecture de carte, utilisation du matériel d'orientation, boussole altimètre, carte, GPS.
Nuit en gîte à Monêtier

JEUDI : On monte en refuge, dans le massif des Ecrins : refuge de l'Alpe de Villar d'Arène ou des Cerces :
Nuit au refuge du Chardonnet.

VENDREDI : Randonnée à partir du refuge, 1200m de dénivelée environ, puis retour sur Monêtier et fin du séjour vers 15h.

Nous essayerons toujours de respecter le plus possible le programme prévu, mais il se peut que nous soyons obligés de le modifier; par souci de confort ou de sécurité compte tenu des conditions rencontrées.

NIVEAU DE DIFFICULTÉ : :

Niveau de ski : classe 3 ESF, être capable de descente des pistes rouges et noires ski parallèles en toutes neiges et tous terrains.

RENDEZ-VOUS :

le samedi 23 mars rdv à 17h à BAR RESTAURANT LA HALTE DU PRE CHABERT - 05220 Le Monêtier-les-Bains - Tél: 04 92 24 42 53 - Le séjour prendra fin le vendredi 29 mars à Monêtier vers 15h00.

Le prix comprend : Hébergement en 1/2 pension en gîte(5 nuits), encadrement avec un moniteur de ski diplômé d'état, matériel de sécurité collectif et prêt (Arva, pelle, sonde). Les transferts durant le séjour.



Le prix ne comprend pas : Les assurances assistances rapatriement et/ou annulation / les boissons, et dépenses d'ordre personnel / Les repas de midi / l'équipement ski individuel / **supplément pour 5 nuits en hôtel **+ 280€**

ENCADREMENT :

Moniteur de ski - Accompagnateur en montage et/ou guide de haute montagne

HEBERGEMENT –

1 nuit en 1/2 pension au refuge de l'Alpe de Villar d'Arêne ou du Chardonnet
et 5 nuits en hôtel ou gîte d'étape (selon option)

RESTAURATION :

Repas de soir et petit déjeuner pris au refuge – pique nic à prévoir par vos soins
prévoir des « vivres de courses » fruits secs, barres de céréales, barres chocolatées, pain d'épices, biscuits, gâteaux secs, charcuterie, pain....

TRANSFERTS : minibus durant le séjour, si besoin

FORMALITES :

Pensez à prendre vos papiers d'identité et votre carte vitale

Assurances : vous devez posséder une assurance rapatriement et frais d'évacuation en cas d'accident

Si vous êtes couverts par votre propre assurance, vérifiez qu'elle vous couvre bien pour ce séjour, pour être remboursés des frais engagés sur place et dans quelles circonstances elle intervient (accident et maladie ou uniquement accident). Nous vous conseillons, bien sur, d'être couvert en cas d'accident **ET** de maladie. Mais également de vérifier le montant maximum de remboursement auquel vous pouvez prétendre

ATTENTION AVEC VOS CARTES BANCAIRES IL Y A DE NOMBREUSES RESTRICTIONS – de plus les contrats des assurances fournies par les cartes bancaires ont changé au 1^{er} janvier 2012 contacter votre banque afin qu'elle vous fournisse les nouveaux contrats.

1 - Assurance secours et rapatriement. Assistance : En cas de blessure ou de maladie, il peut être nécessaire d'être rapatrié à son domicile ou dans un hôpital proche. Une assurance comprenant une assistance est donc obligatoire. ce type de couverture comprend deux volets :

- **l'assistance rapatriement** intervient dans l'organisation de votre retour à votre domicile, nous vous conseillons de posséder une assurance qui vous rembourse **en frais réel**
- **l'assistance frais de recherche et de secours** organisée par les secours locaux (hélicoptère ou moyen terrestre).

Si vous n'en possédez pas nous pouvons vous en fournir une (EUROP ASSISTANCE 1% du montant du voyage).

2 - Assurance annulation : En cas de maladie dont vous seriez victime (ou l'un de vos proches) avant le départ, une assurance peut vous permettre d'être remboursé du prix du voyage. après étude de votre dossier par l'assurance. Ou en réglant à votre inscription avec votre carte bancaire Visa 1er ou Mastercard Gold (frais financiers à votre charge).

Si vous n'en possédez pas nous pouvons vous en fournir une (EUROP ASSISTANCE 3 % du montant du voyage).

Attention cette assurance doit être demandée au jour de votre inscription, contrairement à l'assurance rapatriement qui peut être demandée jusqu'à 10 jours de votre départ





Contact : Xavier Buffet ou Yves Rey

Xavier : 06 07 86 69 26 - xbuffet@skitouring.fr

Yves : 04 92 20 31 05/06 83 49 37 22 - rey.y@orange.fr

RESERVATION : Vous pouvez vous inscrire :

- 1) **par courrier** en nous envoyant votre bulletin de réservation
- 2) **par Internet** à l'aide du lien suivant :

<http://www.serac-montagne.com/home.php?rub=reservation&xid=944>

- 3) **Par téléphone** Noelle ou Stéphanie elles vous enverront votre contrat de réservation avec votre facture et il vous suffira alors, de leur renvoyer un exemplaire signé avec le règlement de votre acompte.

Si vous avez d'autres questions, merci de contacter XAVIER OU YVES pour le bon déroulement de votre séjour et SERAC pour tout ce qui concerne votre facturation, vos assurances...



CONTACTS :

Moniteurs : XAVIER : 06 07 86 69 26 - YVES : 06 83 49 37 22

SERAC : 04 76 86 46 84 de 9h à 17h du lundi au vendredi

MOYENS ACCES :

PAR LA ROUTE

Infos Routes : 0800 100 200 - Col du Lautaret – Col du Montgenèvre : 04 92 24 44 44

- **De Marseille, Montpellier** : autoroute A51 via Aix en Provence, Sisteron. Sortie « La Saulce » à 90 km de Serre Chevalier.
- **De Grenoble, Lyon ou Paris** : autoroute A51 sortie Pont de Claix / le col du Lautaret

Nous vous conseillons que ce soit en tant que passager ou conducteur de pratiquer le covoiturage .

Partager pour moins polluer ! Tel est le principe du covoiturage. Cependant, les conducteurs doivent vérifier qu'ils sont bien assurés pour le transport de personnes. Faites le point avec votre assureur

EN BUS

- **Briançon Gare Villages de Serre Chevalier** : Navettes assurées entre la gare et les différents villages de Serre Chevalier entre 7h00 et 23h00. - 05 voyageurs : +33 (0)4 92 502 505 –
- **Gare d'Oulx Gare de Briançon** : Tarifs : 16 € aller / retour
- **Gare de Grenoble Serre Chevalier** : Compagnie VFD – +33 (0)4 76 60 47 08 – Bus quotidiens

EN TRAIN

- **Paris**
Au départ et à destination de Paris via Grenoble avec [iDTGV](#)
Briançon direct de nuit, via Valence ou Grenoble de jour
Oulx TGV direct – 4h30 de trajet – (35km de Briançon)
- **Lyon ou Grenoble**
Briançon direct depuis Grenoble et Lyon
ou Oulx direct depuis Lyon et Chambéry
- **Marseille**
Briançon direct depuis Marseille et Aix en Provence
Tous les horaires et tarifs : [Site internet TER-PACA](#)
- **Turin et Milan**
Oulx direct depuis Turin et Milan – TGV et trains régionaux



EQUIPEMENT - Liste de vêtements / matériel à emporter.

Avant tout n'oubliez pas :

- Ski, bâtons, chaussures.
- Peaux de phoques, vérifier l'encollage (prévoir de la colle en tube ou spray ou patch si besoin).
- Couteaux adaptés à vos fixations.
- Sac à dos (30 /45 Litres).
- Casquette (idéal) ou foulard, bonnet et bandeau,
- Lunettes de soleil de qualité, et masque de ski (en cas mauvais temps)
- Sous-pull fin respirant, tee-shirts, sweat-shirt, veste en fourrure polaire ou gros pull,
- Veste imperméable type goretex,

Pour le bas nous pouvons vous conseiller plusieurs combinaisons :

- Collants ou pantalons de survêtement + surpantalon type goretex
- Pantalon ski randonnée déperlant ou imperméable mais respirant (éviter trop chaud ou trop fin)
- 2 ou 3 paires de chaussettes,
- 2 paires de gants : 1 paire pour la montée (gants légers), 1 paire chaude pour la descente
- Crème solaire de type écran total et écran labial, crème après soleil, type biafine (coup de soleil)

Pharmacie personnelle (Important : tout le nécessaire pour soigner les ampoules ! Elastoplast, Compeed pour les ampoules, aspirine),

Divers

- Couteau de poche,
- Petite trousse de toilette, papier de toilette,
- Papier, crayon,
- Lampe de poche ou frontale +piles,
- Livre, Appareil photo, pellicules et piles.

Matériel securite

Prêt du matériel de sécurité (Arva, pelle, sonde).