

Ski Alpinisme - Perfectionnement

Réf : HALS020

HIVER 2024-2025

7 jours / 6 nuits

Niveau : ❄️❄️❄️❄️❄️

Activités : 3 journées

Vous pratiquez depuis déjà deux ans cette activité et vous avez déjà gravi des sommets, nous vous proposons trois jours de randonnées pour progresser dans le monde du Ski-Alpinisme (Ski de Randonnée) et acquérir de l'expérience et de la technique. Révisez les fondamentaux Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée et Partez à la découverte des Gorges de la Reculaz, de l'Ouille Allegra, avec un guide de Haute Montagne ou d'un Moniteur de Ski qui vous fournira des conseils pour améliorer votre technique tant à la montée qu'à la descente.

Niveau Physique : Altitude maxi 3700 m, 4 à 6 heures de ski par jour, 700 à 1100 mètres de dénivelé et positif au quotidien, voir des passages à pied.

Durant votre séjour, vous pourrez aussi profiter de l'espace balnéo, de l'espace fitness, et d'autres espaces pour faire des jeux de société, regarder la télévision, ou écouter un peu de musique... Chaque soir, la Bessannaise vous propose différentes animations suivant le programme de la semaine.



AU FIL DU SÉJOUR...

Le programme « **Ski-Alpinisme Perfectionnement** » se déroule sur **3 jours**.
Vous définirez vous-même les activités que vous souhaitez réaliser durant les 2 autres jours.



Dimanche

- Matinée Arrivée et installation à la Bessanaise.
- 13h45 Réunion d'accueil en salle Charbonnel.
- Après-midi Définition du programme de la semaine avec votre Guide de Haute Montagne ou Moniteur de Ski en fonction de vos souhaits, votre niveau et des prévisions météorologiques.
- Découverte, prise en main et vérification des skis de randonnées et chaussures.

Journée 1

- Ski-Alpinisme Révision des fondamentaux Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée : montée avec les peaux de phoque, conversion.
- Sécurité : recherche DVA, sonde.
- Montée sur le domaine de Bonneval-sur-Arc. Descente en hors-piste.

Journée 2

- Ski-Alpinisme Ouille Allégra / Ouille du Midi / Col des Reys.

Journée 3

- Ski-Alpinisme Col de la Bessanèse / Albaron / Ouille d'Arbéron.

Journées 4 & 5

- Libre Vous définissez vous-même votre programme en fonction de vos souhaits.
- Les activités sont multiples : poursuite du Ski-Alpinisme en autonomie, Ski Alpin, Ski de Fond, Raquettes, Initiation à la cascade de glace...

Samedi

- Matinée Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Les destinations de ces sorties sont données à titre indicatif. Chaque semaine nous varions les plaisirs en fonction des conditions météorologiques et de façon à ce que les personnes qui restent plusieurs séjours découvrent de nouveaux sites.

Attention, nous pouvons être parfois amenés à modifier quelque peu le programme : soit au niveau de l'organisation, soit de la météo, de l'enneigement, du niveau du groupe, situation exceptionnelle de pandémie etc. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

Niveau des participants : Sur place, nos moniteurs sont les meilleurs juges. Si l'un des stagiaires ne répond pas aux critères demandés, le moniteur pourra proposer un stage plus adapté à la personne ! La Bessanaise ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

COTATION ET NIVEAUX

TECHNIQUE CLASSIQUE & TECHNIQUE SKATE

RAQUETTES

Skieur débutant

Randonneur hivernal débutant

Skieur débutant qui n'a jamais pratiqué ou n'a pas fait de ski depuis longtemps, souhaitant apprendre les bases.

Marcheurs avec un premier contact avec la neige ou désirant marcher tranquillement.

En assez bonne condition physique.

Skieur occasionnel

Randonneur hivernal occasionnel

Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski.

Marcheur ayant déjà pratiqué la raquette.

Condition physique correcte.

Skieur intermédiaire

Randonneur hivernal intermédiaire

Stagiaires souhaitant peaufiner la technique.

Marcheurs passant en terrain varié toute la journée.

En bonne condition physique.

Skieur confirmé

Randonneur hivernal confirmé

Skieur à l'aise en terrain varié.

Marcheurs endurants, passant sur tout type de terrain et toute neige.

Condition physique confirmée.

Skieur expert

Randonneur hivernal expert

Skieur apte à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié.

En excellente condition physique.



ÉQUIPEMENT NÉCESSAIRE

Vêtements :

- ✧ Bonnet
- ✧ 2 paires de gants
- ✧ Pantalon chaud + un pantalon léger
- ✧ Plusieurs paires de chaussettes
- ✧ Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent et une veste polaire ou gros pull
- ✧ Maillot de bain et drap de bain (ou peignoir) obligatoires pour accéder à l'espace bien-être

Pour votre confort au centre, prévoyez des tenues décontractées et des chaussures d'intérieur ou une paire de chaussons.

Matériel :

- ✧ Skis de randonnée, couteaux, peaux de phoque, bâtons télescopiques et chaussures de ski de randonnée.
*Si vous ne possédez pas ces équipements, vous pouvez en louer. N'hésitez pas à nous demander les coordonnées des commerces.
- ✧ Porte gourde et gourde isotherme (contenant de minimum 1L).
- ✧ Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable), masque de ski.
- ✧ Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé.
- ✧ Appareil photo et paire de jumelles (facultatif).
- ✧ Pack Arva, pelle et sonde.

Pour les sorties en journée :

- ✧ Sac à dos (20 à 30 litres) pour les affaires de la journée et le pique-nique
- ✧ Grand sac plastique ou un sur-sac pour protéger votre sac à dos en cas de pluie
- ✧ Couverts, gobelet réutilisable et boîte pique-nique pour les repas.

Attention : Les écarts de températures peuvent être importants en montagne l'hiver. Pensez à prévoir des vêtements chauds et imperméables.

PHARMACIE PERSONNELLE

- ✧ Médicaments et traitements habituels
- ✧ Antidouleurs, paracétamol de préférence
- ✧ Bande adhésive ou élastique (type Elastoplast, 6 cm de large)
- ✧ Jeux de pansements adhésifs et compresses désinfectantes
- ✧ Double peau (pansements anti-ampoule)



INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES

Le prix comprend :

- ✳ L'hébergement en **pension complète** du dimanche pour le déjeuner au samedi suivant après le petit-déjeuner
- ✳ Le **linge de toilette** dans les chambres (drap de bain + serviette de toilette)
- ✳ L'**encadrement des activités** choisies par des **professionnels diplômés d'État** (moniteurs ou accompagnateurs en montagne), du dimanche 14h30 au vendredi 17h00
- ✳ Les **animations** en soirée après le ski et après le dîner
- ✳ L'**équipement complet** de ski de fond Classic, Skating, Raquettes
- ✳ Les **trajets** en car si votre activité est concernée

Le prix ne comprend pas :

- ✳ La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passport montagne** (assurance) au tarif de 25 € pour les adultes, de 13 € pour les jeunes de - 16 ans, de 50 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- ✳ La **taxe de séjour** de 0.85 € (tarif 2024 – en attente du tarif 2025) par nuit et par adulte de + 18 ans
- ✳ Les **boissons et extras**
- ✳ Les **transports** depuis votre lieu de résidence
- ✳ Le **forfait piste** pour les skieurs de fond
- ✳ L'**assurance annulation** au coût de 4% du montant de votre réservation

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Confort** ou **Grand Confort** de 2 personnes à partager ou individuelles.

La **Bessanaise** met à votre disposition divers équipements de loisir :

- ✳ Un espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- ✳ Un espace fitness
- ✳ Une bibliothèque
- ✳ Un espace télévision
- ✳ Des jeux de sociétés

Un **buffet** est à votre disposition pour les repas. Le chef vous propose une **cuisine familiale et variée**, agrémentée de **produits** et **plats régionaux**.

Accès :

En train :

TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV), puis trajet en **bus jusqu'à Bessans*** (33 km – réservation possible sur leur site internet) : **ALTIBUS** – 04 79 68 32 96 - www.altibus.com

Nous vous invitons à prendre dès la confirmation de votre réservation le billet aller-retour.

*Attention aux correspondances des trains et des bus dans la planification de votre trajet.

En voiture :

Pensez à partager votre trajet en covoiturage : www.blablacar.fr (Simple, sécuritaire et convivial)

Arrivée anticipée le samedi :

Possible sur demande pour un supplément de 65 € la demi-pension (15 € le dîner + 50 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :  