

# SKI ALPINISME

Réf. HALS01

## PRESENTATION

**Liberté et immersion totale dans le grand bleu des sommets enneigés entre Vanoise et Grand Paradis.**

En juin 2021, Bessans et Bonneval-sur-arc ont été labellisés « Terre d'alpinisme » avec inscription de cette pratique au Patrimoine culturel immatériel de l'Unesco.

Collaborant au plan de développement des activités d'alpinisme, La Bessannaise est devenue partenaire de ce projet de territoire et souhaite vous proposer dès cet hiver 2021-2022 des séjours autour du ski-alpinisme (ski de randonnée) et du ski hors-piste. Nous vous emmenons ici dans une belle progression pour découverte, initiation et perfectionnement avec des professionnels passionnés qui parcourent ces montagnes été comme hiver depuis leur enfance.

Sous l'œil expert et bienveillant de votre guide de haute-montagne, votre groupe (6 à 8 personnes max.) progressera en toute sécurité vers des panoramas enivrants à faire pâlir d'envie les amis restés en plaine !

Connaissance de la neige, des différents matériels, techniques de montée et descentes hors-pistes, consignes de sécurité et recherche DVA,... autant de contenus qui s'élèveront en même temps que votre altimètre.

En fonction du groupe, le programme de semaine ciblera plusieurs sommets emblématiques de la Haute-Maurienne sauvage entre Vanoise et Grand-Paradis.

Après l'ivresse des hauteurs, vous aurez toujours le plaisir de profiter des prestations de qualité et de la convivialité du centre : espaces bar/salon, équipements balnéo et fitness, animations en soirée, ...

### **Prérequis techniques :**

Vous tournez en parallèle en ski alpin, fin cours 2 ESF, vous commencez à skier au bord des pistes, vous appréciez la poudreuse, vous supportez de moins en moins la foule sur les pistes et les queues aux remontées. Les sommets et les cols enneigés vous attirent.

## DEROULEMENT

### **Dimanche :**

- Prise de contact avec le groupe et présentation du programme prévu pour la semaine, échanges divers sur le niveau et les attentes de participant(e)
- découverte / vérification du matériel.

**Lundi :**

- Initiation marche en peaux de phoque
- Sécurité : recherche DVA et sonde
- Montée vers l'arrivée de l'ancien télésiège de Bessans
- Descente en hors-piste
- Pratique de la conversion

**Mardi :**

- Montée sur le domaine de Bonneval-sur-Arc ou Refuge Avérole
- Descente hors-piste
- Sécurité

**Mercredi :**

- Ski hors-piste à Bonneval-sur-Arc

**Jeudi et Vendredi :**

- Montée à la Buffaz
- Ouille du Midi
- Refuge des Evettes descente par les gorges de la Reculaz
- Ski hors-piste à Bonneval-sur-Arc

Ceci est un exemple de programme sujet à modifications. Bien entendu, les conditions climatiques et la structure du manteau neigeux guideront le choix des sorties.

## MATERIEL

Nous vous mettons à disposition les équipements de sécurité suivants :

- à chaque participant(e) : DVA (piles neuves), pelle à neige, sonde
- le matériel collectif de sécurité

Si vous ne possédez pas un Pack "Ski Randonnée" ( chaussures, skis rando, bâtons, peaux de phoque ), nous pouvons vous le proposer à la location (+ 210€/pers.)

Et dans votre valise, n'oubliez pas :

- bonnet, casquette, tour de cou, lunettes (protection 3 à 4)
- gants légers et gants + chauds/imperméables
- multicouches thermiques pour le haut du corps : tshirt manches longues -> micro-polaire -> veste polaire ou doudoune technique légère -> veste imper-respirante (hardshell) type gore-tex
- multicouches thermiques pour le bas du corps : collant fin -> collant + chaud type polaire -> pantalon imper-respirant (hardshell) type gore-tex
- paires de chaussettes techniques chaudes, montant à mi-mollets
- gourde/poche à eau, thermos, sac plastique (change mouillé, déchets)
- crème solaire, médicaments personnels / antidouleurs, elastoplast, double-peau ampoules... (articles de parapharmacie en vente à la réception)

De manière générale, nous vous conseillons d'éviter les vêtements en coton.

## HEBERGEMENT / RESTAURATION

Pension complète avec restauration équilibrée et variée (vin de table à discrétion)

Pour les repas à emporter, une proposition variée est également complétée par des en-cas et fruits secs pour l'effort. Nous vous mettons à disposition des boîtes réutilisables type tuperware.

Dans le forfait de base, l'hébergement est prévu en chambres de 3 à partager (2 lits jumeaux rdc + 1 lit en mezzanine, sdb avec lavabo + douche, sanitaires sur le palier). Selon les disponibilités au moment de votre réservation, vous pouvez opter pour nos chambres de 2 ou single, confort ou grand confort.

Votre séjour comprend également :

- un crédit de boissons offertes au bar
- l'accès libre à notre espace balnéo (sauna / hammams / jacuzzi) au retour des sorties
- l'accès libre à notre espace fitness (vélo, vélo elliptique, rameur, ski-ergomètre, matériel de renforcement musculaire, proprioception et stretching)
- notre programme d'animations en après-ski et soirée
- l'écoute musicale dans notre salon panoramique
- ...

***Nota Bene : pour les participants qui continuent un nouveau séjour, déjeuner, dîner et nuit sont offerts.***

A bientôt et bon voyage.