

Ski Alpinisme - Découverte

Réf : HALS010

HIVER 2023-2024

7 jours / 6 nuits

Niveau : ❄️❄️❄️❄️❄️

Activités : 3 journées

Ce séjour s'adresse aux skieurs alpins qui skient sur des pistes rouges et noires. Durant 3 jours nos guides de haute montagne et moniteurs de ski vous emmèneront vers de nouveaux horizons pour vous faire découvrir et vous initier au monde du Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée : Formation aux fondamentaux du ski-alpinisme (ski de randonnée), Montée au Refuge des Evettes et Découverte du cirque glaciaire ...

Niveau Physique : Altitude maxi 3000 m, 3 à 5 heures de ski par jour, 400 à 600 mètres de dénivelé positif au quotidien.

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 Bessanaise vous propose différentes animations suivant le programme de la semaine.



AU FIL DU SÉJOUR...

Le programme « **Ski-Alpinisme Découverte** » 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.
13h50	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.

Journée 1

Ski-Alpinisme	Formation aux fondamentaux Ski-Alpinisme / Ski de Randonnée : montée avec les peaux de phoque, conversion. Sécurité : recherche DVA, sonde. Montée vers l'arrivée de l'ancien télésiège de Bessans. Descente en hors-piste.
---------------	--

Journée 2

Ski-Alpinisme	Montée sur le domaine de Bonneval-sur-Arc ou Refuge d'Avérole. Descente hors-piste. Exercices de sécurité.
---------------	---

Journée 3

Ski-Alpinisme	Montée à la Buffaz. Ouille du Midi. Refuge des Evettes, descente par les gorges de la Reculaz.
---------------	---

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 : Le programme est donné à titre indicatif. Pour varier les plaisirs, les moniteurs sont libres de faire preuve d'imagination et de vous proposer des itinéraires nouveaux. Des situations indépendantes de notre volonté peuvent aussi nous amener à modifier les itinéraires.

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

Skieurs débutants

Marcheurs débutants



Skieurs débutants

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

Skieurs moyens

Marcheurs moyens



Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski

Marcheurs moyens

Skieurs intermédiaires

Marcheurs intermédiaires



Stagiaires souhaitant peaufiner la technique

Marcheurs passant en terrain varié toute la journée

Skieurs confirmés

Marcheurs confirmés



Bonne condition physique stagiaires à l'aise en terrain varié

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

Skieurs experts

Marcheurs experts



Stagiaire en très bonne condition physique aptent à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié

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)

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)

Au besoin, nous mettons en vente sur place du matériel médical (hors médicaments).



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
- ✳ **6 tickets offerts** pour une **boisson chaude** au bar (café, tisane, thé, chocolat chaud)

Le prix ne comprend pas :

- ✳ La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passport montagne** (assurance) au tarif de 20 € pour les adultes, de 11 € pour les jeunes de - 16 ans, de 40 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans)
- ✳ La **taxe de séjour** de 0.85 € (tarif 2023 – en attente du tarif 2024) 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 60 € la demi-pension (14 € le dîner + 46 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :  