



FRANCE | Ski de rando à la Grave & Serre Chevalier

6 jours / 5 nuits

Ski de randonnée (niveau intensif)



Vous rêvez de skier en pleine nature, d'atteindre des sommets et de les descendre à ski ? Notre stage d'initiation au ski de randonnée est fait pour vous !

Vous découvrirez le ski de rando à votre rythme sur des itinéraires faciles. Les montées seront courtes et ponctuées de points techniques qui vous aideront à progresser et vous donneront des notions importantes de sécurité.

Le tout se déroulera dans un cadre somptueux avec une vue sur les glaciers de la Meije autour du col du Lautaret. Vous ne manquerez pas de découvrir le sport incontournable et mondialement connu de La Grave.

Une semaine inoubliable !

Circuit en regroupement avec une agence partenaire



POINTS FORTS

- Une découverte en douceur du ski de randonnée
- Un hébergement agréable et de qualité – Possibilité d’avoir une chambre double ou single en hôtel
- Un massif qui profite d'un fort ensoleillement même en hiver
- Les conseils d'un guide de haute-montagne pour progresser rapidement

ITINERAIRE

JOUR 1 : ACCUEIL ET MISE EN JAMBES

Vous serez accueillis à la gare SNCF de Briançon ou Oulx-Cesana (TGV) puis vous partirez pour la station de Clavière ou Montgenèvre, à cheval sur la frontière italienne. La journée de ski aura lieu en station et hors-piste, pour permettre de se mettre en jambe et d’évaluer le niveau de chacun. Vous connaîtrez ensuite les techniques de sécurité et attaquerez par un petit dénivelé en peaux de phoque pour commencer à voir comment ça marche. En fin d'après-midi, vous vous rendrez à Villar d'Arêne et La Grave, des petits villages nichés sous les glaciers de la Haute Romanche.

Repas: Déjeuner – Dîner

Hébergement: Gîte

JOUR 2 : LE SIGNAL DE LA GRAVE

Après le petit déjeuner vous partirez pour Le Signal de La Grave (2446m) depuis Ventelon. Vous pourrez profiter d’un panorama imprenable sur la face nord de La Meije, ses beaux glaciers et la station freeride de La Grave.

Repas: Petit déjeuner – Pique-nique – Dîner

Dénivelés: +/- 850m

Hébergement: Gîte

JOUR 3 : PONT DE L'ALPE – L'AIGUILLETTE DU LAUZET

Cette journée débutera par un court transfert au Pont de L'Alpe de l'autre côté du col du Lautaret. Tour de l'Aiguillette du Lauzet (2537m) en ski de randonnée. Puis selon vos envies, vous aurez la possibilité de profiter des Bains du Monétier tout proche après cette journée de ski de randonnée.

Repas: Petit déjeuner – Pique-nique – Dîner

Dénivelés: +/- 800m

Hébergement: Gîte

JOUR 4 : LE SPOT DE LA GRAVE

Cette journée sera consacrée de ski hors-piste à La Grave, connue comme spot incontournable du ski freeride au niveau mondial. Vous vous y rendrez en empruntant les fameux téléphériques de La Grave et aurez l’occasion de skier sur le glacier. Vous emprunterez lors de cette journée principalement les itinéraires classiques.

Repas: Petit déjeuner – Pique-nique – Dîner

Hébergement: Gîte

JOUR 5 : CASSET

Après le petit déjeuner, vous partirez pour le joli village du Casset, niché au pied du Glacier du Casset. Vous monterez sur une pente régulière à travers la forêt en direction du Glacier du Casset et du mythique couloir Davin. Vous serez éblouis par un paysage extraordinaire entre pics et glaciers. Vous atteindrez ensuite le Col d'Arsine à 2340m d’altitude qui vous rappellera l'Himalaya. Pique-nique le midi, dîner et nuit à notre hébergement.

Repas : Petit-déjeuner – Pique-nique – Dîner

Dénivelés: +/-800m



JOUR 6 : LES TOURS TERMIER – LA TÊTE DE COLOMBE

Pour terminer ce circuit, vous partirez skier au pied des tours Termier (3078m) et de la Tête de Colombe (3022m). Vous monterez au pied de ces impressionnantes tours de calcaire qui bornent le début du massif des Cerces. Vous profiterez d'un superbe panorama sur le Grand Galibier. Séparation en fin d'après-midi, à Briançon et Oulx-Cesana.

Repas: Petit déjeuner – Pique-nique

Dénivelés: +700m/- 900m

IMPORTANT :

Cet itinéraire peut être soumis à modification, en fonction des conditions climatiques, des aptitudes physiques des participants et de la disponibilité des hébergements. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme.

Au cours de nos voyages, nous sommes parfois confrontés à des impondérables qui peuvent se traduire par des modifications de plannings, d'horaires, d'itinéraires et/ou d'hébergements. Notre expérience du tourisme nous autorise à reconnaître que - malgré notre professionnalisme et notre bonne volonté - ces inconvénients sont inhérents à tous les types de voyages (circuits, excursions, simples séjours) quels que soient les pays visités. Face à ces aléas éventuels qui sont aussi une des composantes de toute aventure, il est conseillé d'adopter une attitude ouverte et positive. Celle-ci vous permettra de bien vivre tout événement imprévisible pouvant nous amener à modifier le descriptif prévu et contribuera ainsi au succès de votre voyage.

LE PRIX

Le prix comprend

- L'hébergement en gîte
- Les repas indiqués comme "compris" dans l'itinéraire
- L'encadrement par un guide de haute montagne
- Les transferts prévus au programme
- Le prêt du matériel collectif de sécurité (DVA, pelle et sonde)
- Les suppléments Noël et jour de l'an

Le prix ne comprend pas

- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous
- Les repas non prévus au programme
- La location éventuelle du matériel
- Les remontées mécaniques (environ 80€)
- Les boissons et encas entre les repas
- Les dépenses personnelles
- Les pourboires
- Les assurances rapatriement, annulation et multirisques
- Les frais de dossier (15€)

Nos prix sont soumis à modifications en fonction de la disponibilité et tarifs des sites visités, ainsi que de la disponibilité et tarifs hôteliers au moment de votre réservation.



LES "PLUS" DES COVOYAGEURS

1. La garantie de partir avec d'autres solos ayant les mêmes affinités
2. La possibilité de voir les profils des autres Covoyageurs déjà inscrits sur votre voyage
3. Des programmes exclusifs spécialement conçus pour favoriser échanges et convivialité
4. Des chambres à partager pour éviter un supplément single
5. Des départs spéciaux pour les monoparentaux et leurs enfants

VOTRE VOYAGE

Le groupe

De 5 à 8 personnes.

Circuit en regroupement avec une agence partenaire.

Niveau

Ski de randonnée de niveau intensif.

Technique

Ce circuit s'adresse aux personnes n'ayant jamais pratiqué le ski de randonnée mais possédant un niveau "piste rouge / noire" en ski alpin ou un niveau Cours III ESF. Vous serez formés par le guide aux techniques de ski de rando et à l'utilisation du matériel de sécurité.

Physique

Ce week-end nécessite d'être en bonne forme : 3 à 4 heures de ski par jour avec des dénivelés positifs pouvant être compris entre 300m et 1000m/jour.

Encadrement

Guide de haute montagne

Portage des bagages

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, le pique-nique, quelques encas et quelques matériels de sécurité commun et individuel.

Repas/Boissons

- Les petits déjeuners et dîners sont pris à l'hébergement
- Les déjeuners sont pris sous forme de pique-nique
- Les boissons ne sont pas comprises

Hébergement

En gîte à Villard D'Arène (sous le col du Lautaret). Confort simple en chambres partagées de 2 ou 4 personnes. Draps fournis et linge de toilette non-fournis. L'emplacement du gîte peut varier en fonction des ouvertures de stations ainsi que des conditions météo, de neige et d'enneigement. Vous avez la possibilité de dormir en chambre d'hôtel (WC, salle d'eau en chambre) dans le même bâtiment que le gîte et soumis à disponibilité: Supplément chambre single hôtel à 140€/personne ou supplément chambre double hôtel à 120€/personne



Accès sur place

Lieux de rendez-vous, soit :

- Gare de Briançon à 08h30 – Fin du voyage dans l'après-midi
- Oulx-Cesana (IT) – Gare TGV : 09h15 – Fin du voyage dans l'après-midi

En voiture : votre itinéraire sur <http://www.viamichelin.fr/>

Le mieux sera de laisser votre voiture à Briançon le premier jour et l'amener à La Grave le soir même en rentrant de Montgenèvre (ou la laisser à Briançon les 6 jours).

En train : Gare TGV de Oulx ou Briançon

Possibilité de repartir de Oulx à 18h30 pour reprendre le TGV pour Paris. Nous faisons de notre mieux mais nous ne garantissons pas l'heure d'arrivée à la gare (embouteillage, imprévu, condition de neige). Nous vous conseillons de prendre des billets de trains modifiables.

Attention : nous vous conseillons fortement de réserver des billets de train échangeables et/ou remboursables et d'attendre la confirmation du voyage pour prendre vos billets.

Réservation et information sur www.sncf.fr - info vente 08 36 35 35 35 - info voyageur 04 92 23 10 27

AVANT LE DEPART

Formalités d'entrée

- Pour tous les ressortissants d'un pays de l'Union Européenne, la carte d'identité en cours de validité est suffisante.
- Les enfants, mineurs, doivent également posséder une carte nationale d'identité individuelle. L'inscription sur le livret de famille ou le passeport des parents ne suffit pas. Parents et enfants n'ayant pas le même nom de famille mais qui voyagent ensemble, doivent présenter le livret de famille ou à défaut, une décharge signée par les parents.
- Pour les ressortissants étrangers, le passeport est obligatoire, et, sauf dispense, un visa est nécessaire. Il doit être sollicité avant le départ auprès de l'ambassade ou du consulat de France de votre pays de résidence.

Un site utile : <http://www.diplomatie.gouv.fr>

Nous vous conseillons par ailleurs, de toujours avoir sur vous une photocopie de ces documents (page où apparaît votre photo), ainsi que de votre assurance, en cas de besoin, de perte ou de vol de l'original.

Equipement

Matériel de ski et technique

Skis de randonnée munis de fixations de randonnée, peaux de phoque + couteaux, bâtons, chaussures de ski. Le tout en excellent état.

Nous vous conseillons les skis de type Rando-freeride pour profiter un maximum des descentes en toute neige et dans la poudreuse.

Si vous possédez un DVA, une pelle et une sonde, veuillez nous le signaler.

Possibilité de location de matériel, nous le signaler lors de votre réservation.



Tarifs des locations pour ce séjour/voyage ski de randonnée (tarif avantageux ne prenant en compte que le nombre de jours d'utilisation sur ce voyage):

Pack Complet (ski, chaussures, peaux, bâtons, couteaux) 183 €

Skis (skis, peaux, bâtons couteaux) 175 €

Chaussures 68 €

Sac Airbag 120 €

Casque 30 €

En cas de rupture de stock, vous êtes informés et remboursé. Les prix sont susceptibles d'évoluer.

Equipement vestimentaire

Nous vous conseillons :

- Le port d'un casque de ski
- Bonnet léger pouvant se glisser sous le casque tout en restant confortable
- Cache-col ou Buff
- Masque de ski. Lunettes de soleil équipées de verres indice de protection UV4 ou verres photochromiques qui s'adaptent à la luminosité et varient de l'indice 2 à l'indice 4 pour optimiser la visibilité entre ombre et lumière.
- Sous-vêtements techniques manches longues. La laine Merinos a l'avantage d'être très respirante et antibactérienne.
- Veste polaire légère / Veste duvet synthétique avec capuche pour glisser sous la Gore Tex et apporter un apport de chaleur supplémentaire lors des pauses / Veste avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex ou soft shell, légère et compressible pour réduire l'encombrement dans le sac à dos. Doudoune légère à glisser au fond du sac
- Gants légers (polaire ou soft shell) / Gants chauds avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex / Sous-gants en soie. Les mouffles sont une bonne solution pour les jours de grand froid ou les personnes sensibles au froid.
- Pantalons avec membrane imperméable et respirante type Gore Tex. Les modèles avec aérations au niveau des jambes sont recommandés pour les montées.
- Chaussettes de ski en laine Merinos
- Maillot de bain

Divers

- Gourde 1L,
- thermos ou Camelback,
- Couteau de poche
- Crème solaire
- Duck tape (scotch résistant)
- Draps de sac en soie pour plus de confort
- Une spécialité de votre région pour les apéros.

Sac

Sac de voyage résistant type Duffle de 90L à laisser au gîte. Pour être parfaitement organisé, nous vous conseillons de ranger vos différentes affaires dans des petits sacs compartiment. Des gammes de différentes tailles existent afin de moduler votre rangement.



Sac à dos de 35 litres avec portes-ski ou sac à dos Airbag de la marque BCA. En cas d'avalanche et s'il est correctement actionné le sac airbag vous permet de rester en surface de l'avalanche et réduit ainsi le risque d'ensevelissement.

Location ou achat de sac airbag : nous pouvons vous louer un sac airbag pour votre séjour à des conditions préférentielles.

Trousse de toilette & pharmacie personnelle

Trousse de toilette munie d'un crochet de suspension.

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spasfon, crème solaire indice 50.

Budget & change

Prévoyez un budget pour vos dépenses personnelles.

Pourboires

Les pourboires sont facultatifs, mais si vous avez été satisfaits de votre voyage et du travail de nos équipes locales, il est d'usage de donner un pourboire.

TOURISME RESPONSABLE

Dès leur création, les Covoyageurs ont cherché à promouvoir un tourisme responsable basé sur des valeurs de respect, de solidarité et de qualité sur un plan humain, environnemental et économique.

La prise de conscience et la sensibilisation de tous nous semblent primordiales.

Que nous soyons explorateurs, passionnés, randonneurs ou monoparentaux, nous sommes toujours les visiteurs invités des pays hôtes que nous parcourons.

Le Respect des Patrimoines

La nature et les sites culturels et historiques du pays visité constituent des richesses touristiques, uniques et irremplaçables. Ils sont aussi à l'origine du désir de voyager des Covoyageurs. Leur sauvegarde est primordiale et la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis du pays visité est donc essentielle.

Le respect des patrimoines naturels et culturels se traduit par :

- *le respect des sites culturels: ne pas dégrader des œuvres d'art ou des monuments, parfois simplement en les touchant!, ne pas prélever de vestiges archéologiques, ne pas acheter d'objets traditionnels ou sacrés provenant de sites vandalisés, etc.*
- *le respect des sites naturels: ne pas sortir des sentiers balisés, ne pas conduire hors-piste, ne pas rapporter de "souvenirs" partie intégrante du patrimoine naturel, prélever le moins de bois possible pour la cuisine, utiliser avec parcimonie l'eau potable, éviter de polluer avec des savons non biodégradables, faire lessive et toilette en aval et le plus loin possible des maisons et des puits, ne pas abandonner de déchets ou d'ordures derrière vous sauf s'ils peuvent faire l'objet de recyclage, ne pas faire de feu sans avoir demandé l'autorisation au préalable, etc.*
- *le respect de la faune locale: ne pas perturber les animaux dans leur vie quotidienne, toujours respecter une distance minimale lors de leur observation, ne pas chercher à les approcher, les caresser ou les nourrir, ne pas faire de bruit en les approchant, ne pas chasser ou pêcher d'espèces rares, ne pas chercher à acheter ivoire, écailles, peaux, coraux, coquillages, ou*



même animaux vivants, qui font souvent partie des espèces menacées et/ou protégées, ne pas demander à votre guide d'enfreindre ces règles, etc.

Le Respect des Hommes

L'un des principaux intérêts des voyages proposés par les Covoyageurs réside dans l'authenticité et la diversité des rencontres effectuées avec les populations locales. Chacun de ces peuples fonctionne avec ses règles et ses traditions propres, souvent partie intégrante de leur culture et/ou de leur religion. On a coutume de dire qu'il n'y a pas de mauvais touristes, mais seulement des voyageurs mal informés. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des populations rencontrées est fondamentale.

Le respect des hommes se traduit par :

- *une attitude de respect et d'humilité vis-à-vis des populations locales rencontrées, de leur culture, de leur façon de vivre, de leur rythme de vie: respect de certains « codes », pas de tenue vestimentaire débraillée ou provocante, pas d'embrassade en public, pas de contact trop appuyé notamment sur la tête des enfants, pas de photo sans demander l'autorisation au préalable, etc.*
- *la prise de conscience des différences de niveaux de vie entre le Covoyageur et les populations rencontrées. Celles-ci peuvent générer des incompréhensions voire du ressentiment. Tous biens, services, cadeaux, nourritures, doivent être évalués en valeur locale (attention à ne pas déstabiliser interlocuteurs et marchés par des pourboires ou cadeaux manifestement disproportionnés par rapport aux pratiques locales, attention à ne pas exhiber appareils photos, caméras, matériels audio-vidéo, dont la valeur peut représenter des mois de salaires pour le pays visité, vous pouvez pratiquer le marchandage - qui fait souvent partie intégrante des traditions locales - mais avec tact, patience et humour, etc.)*
- *des donations encadrées afin d'éviter certains effets néfastes d'un développement touristique rapide: nous vous encourageons à effectuer des donations sur place en nature (cahiers, stylos, fournitures, etc.) ou en numéraire mais nous vous recommandons de ne pas donner directement de cadeaux ou d'argent aux enfants car cela ne fait qu'augmenter la mendicité. Nous vous conseillons de vous rapprocher de votre guide local qui saura redistribuer au mieux vos présents.*

Le Développement d'un Tourisme Equitable

Toutes les activités touristiques génèrent des retombées économiques locales mais elles peuvent aussi provoquer des nuisances non souhaitées jusqu'à déstabiliser les équilibres sociaux du pays visité. Là aussi, la responsabilité des Covoyageurs vis-à-vis des retombées bénéfiques sur les populations rencontrées et le développement du pays est totale.

Le développement d'un tourisme équitable se traduit par :

- *une vigilance particulière des Covoyageurs dans le choix de ses partenaires locaux de façon à ce que les retombées économiques soient le plus justement réparties entre les acteurs du voyage (priorité donnée aux services rémunérés localement plutôt qu'aux organisations étrangères, ils en bénéficieront ainsi directement et sans intermédiaires, etc.)*
- *des voyages en petits groupes (maximum : 15 participants) qui privilégient un tourisme léger pour minimiser les impacts néfastes sur les ressources locales et l'environnement et qui permettent une meilleure intégration dans le pays visité*



- *une distribution sur le web et la suppression des intermédiaires commerciaux de façon à permettre la maximisation des retombées économiques locales.*

La Qualité des Services et des Relations Humaines

Les Covoyageurs est la première agence de voyages à proposer des circuits spécialement dédiés aux solos et aux monoparentaux. Quelle que soit votre façon de voyager, quel que soit votre profil de voyageur, quelle que soit la destination que vous avez choisie, les Covoyageurs cherchent à promouvoir un tourisme responsable qui vous fera découvrir dans un contexte authentique des natures insoupçonnées, de nouvelles cultures, des façons de vivre différentes.

Respect, tolérance et bienveillance font partie intégrante de votre voyage. Ils aident à magnifier rencontres et découvertes, et s'inscrivent dans le cadre du développement durable de la Terre et des Hommes.

Bon voyage !

