

Fiche séjour

PROGRAMME

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.

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.

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.

Journée 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.

Lors de vos sorties à la journée, un pique-nique est fourni et à récupérer au moment du petit déjeuner.

Important : Le programme est donné 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

Skieur pratiquant le ski-alpinisme depuis au moins 2 ans et ayant déjà gravi des sommets - Niveau Physique : Altitude maxi 3700 m, 4 à 6 heures de ski par jour, 700 à 1100 mètres de dénivelé positif au quotidien, avec possibilité de passages à pied.

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 Maison de Bessans ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

ÉQUIPEMENT A PRÉVOIR

VÊTEMENTS :

- Bonnet
- 2 paires de gants
- Pantalon chaud + un pantalon léger
- Plusieurs paires de chaussettes
- Anorak, vêtement de pluie imperméable, 1 coupe-vent
- 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.

Important: En montagne les écarts de température peuvent être importants. Il vaut mieux prévoir des vêtements chauds et imperméables.

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 (contenant de minimum 1L)
- Paire de lunettes de soleil très protectrices (indice CE 3 ou 4 indispensable)
- Tube de crème solaire et stick à lèvres, avec un indice de protection solaire élevé
- Pack ARVA, pelle et sonde
- 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.

PHARMACIE PERSONNELLE:

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

Attention, la pharmacie la plus proche se trouve à Lanslebourg-Val-Cenis.

RESTAURATION

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

Merci de nous prévenir en amont de votre séjour en cas d'allergie ou de régime spécial.

ÉQUIPEMENTS DU CENTRE A VOTRE DISPOSITION

- Espace bien-être avec sauna, hammam, jacuzzi
- Espace fitness
- Bibliothèque
- Espace télévision
- Jeux de sociétés

ACCÈS

En train :

* TGV-gare de Modane (Paris-Modane 4h30 en TGV). La liaison entre St-Jean-de-Maurienne et Modane est actuellement assurée par des autocars SNCF compris dans votre billet SNCF.

* 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).