



Alpinisme & Yoga en Vanoise, France



FICHE DESCRIPTIVE DU SEJOUR

Vanoise Voyages, Association loi 1901- APE 7912Z Activités des Voyageurs - SIRET 799 932 207 0019

3 rue Saint-Pierre 73700 SEEZ - Mobile : 06.40.06.05.32. E-mail : contact@vanoise-voyages.com

Association de Tourisme inscrite au registre national ATOUT FRANCE affiliée à l'APRIAM IM073.10002 / ALPESPACE Le Neptune 50 Voie Albert Einstein 73800 FRANCIN
Assureur R.C.P. MMA IARD - 10 bd Marie et Alexandre Oyon 72000 LE MANS Contrat n° 3.056.234 /Garantie Financière : GROUPAMA 4000713451/0 - 8-10 rue d'Astorg 75008 PARIS

Venez découvrir la richesse et la complémentarité de ces deux pratiques dans le cadre d'exception qu'est la Haute-Maurienne. Begoña, guide de haute montagne saura vous mettre en confiance dès le 1er jour avec un rappel des manipulations afin d'atteindre un sommet glaciaire à plus de 3000 m en toute sérénité en fin de séjour. Emilie, professeur certifiée, sera à votre écoute pour préparer et relâcher le corps chaque jour afin que ces 4 journées intenses soient les plus douces possibles.

Dates et heures	Début du séjour : le 22/08/2024 à 8 h Fin du séjour : le 25/08/2024 à 17 h 30
Niveau technique requis	Niveau technique : 2 sur une échelle de 1 à 5 Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5 Niveau minimal exigé : 2 piolets. Sur les courses proposées, vous évoluerez en cordée-autonome sous la supervision et conseils des encadrantes. Une petite liste de courses en alpinisme déjà réalisées sera demandée à l'inscription pour vérifier sommairement le niveau de prérequis, ainsi qu'un certificat médical autorisant la pratique de l'alpinisme. Consulter https://www.vanoise-voyages.com/quel-est-mon-niveau/ pour comprendre le niveau attribué. Temps de marche : jusqu'à 10 heures la journée la plus longue Dénivelées : jusqu'à 1300 m la journée la plus longue Portage des bagages : non
Encadrement	Contact technique : Nom : Begoña Lazpita Greaves Diplôme : Guide de Haute Montagne Tél. mobile : 06.35.23.47.14. E-mail : begolazpita@gmail.com <i>Cours de Yoga : Emilie</i>
Taille du groupe	Nombre minimum requis : 4 participants Nombre maximum requis : 6 participants

Type d'hébergement	<p>L'ensemble du séjour se fera au gîte d'étape du fort Marie Christine à Aussois. C'est un hébergement atypique dans une ancienne fortification. Nous serons en demi-pension, hébergés dans des petits dortoirs de 6 personnes. Les toilettes, lavabos et douches sont communs. Le yoga se fera dans une salle à part.</p> <p>https://www.fort-mariechristine.com/</p>
Repas	Le séjour au gîte est en demi-pension, du soir Jour 1 au matin Jour 4. Tous les pic-nics sont à votre charge.
Moyens de transport	Les transports se feront en minibus (si 6 personnes, ou en possible co-voiturage à 5 personnes ou moins). Nous vous proposons une prise en charge depuis la gare de Chambéry ou un point de covoiturage sur le trajet entre Chambéry et Epierre.
Formalités	<p><u>Formalités de police :</u> - pièce d'identité obligatoire en cours de validité</p> <p><u>Formalités sanitaires :</u> Afin de réaliser ce séjour dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude aux activités pratiquées pendant le séjour.</p> <p><u>Informations à communiquer à Vanoise Voyages avant le séjour à votre inscription sur votre compte en ligne :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail <input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour <input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence <p><u>Documents à transmettre à Vanoise Voyages avant le séjour :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Copie document d'identité <input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de Vanoise Voyages, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24) <input type="checkbox"/> Liste de courses en alpinisme déjà réalisées <input type="checkbox"/> Certificat médical autorisant la pratique de l'alpinisme
Date, lieu et heure du rendez-vous	Le premier jour à 8 h à la gare SNCF de Chambéry (ou possibilité à 9 h à St Léger, prévenir à l'avance l'encadrant)

Moyen d'accès au rendez-vous	Par vos propres moyens.
Date, lieu et heure de dispersion	Le dernier jour à 17 h 30 à la gare de Chambéry
Description de l'itinéraire	<p>Jour 1 : Rendez-vous à la gare de Chambéry à 8 h. Nous partirons en direction de la falaise de St Léger. Après un moment d'échange, la falaise école sera notre terrain de jeu pour revoir les manips de corde (escalade, assurage, confection de relais, pose de coinces, différents types d'encordement...).</p> <p>En fin d'après-midi nous reprendrons la route en direction du fort Marie Christine à Aussois. Avant le repas, une séance de yoga doux viendra relâcher nos muscles. La journée se terminera sur les préparatifs pour le Jour 2.</p> <p>Jour 2 : L'arête S de la Tour de Modane sera notre objectif après une séance de réveil musculaire en yoga. Comme le Jour 1, la fin de journée sera consacrée à un relâchement musculaire et la préparation du lendemain.</p> <p>Jour 3 : Départ très matinal pour une course glaciaire et rocheuse au-dessus de la vallée de l'Avérole. L'arête rousse à la pointe Marie nous offrira un beau panorama entre France et Italie. La soirée sera clôturée par une séance de relaxation musculaire avant un temps d'échange sur le lendemain.</p> <p>Jour 4 : La journée commencera par une séance dynamique de yoga, puis nous nous rendrons au-dessus d'Aussois pour l'arête de la Sétéria ou le Grand Chatelard. Cette journée plus tranquille nous laissera le temps d'un debrief en fin de journée avant notre retour à la gare de Chambéry à 17h30.</p> <p>Il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
Prix total	<p>Si 4 participants : 1045 € par personne,</p> <p>Si 5 participants : 910 € par personne,</p> <p>Si 6 participants : 790 € par personne.</p>
Suppléments et prestations complémentaires	<p>Le prêt de matériel d'alpinisme (crampons, piolet, autre besoin sur demande) est possible pour un forfait de 20 € par personne.</p> <p>Le prêt d'un tapis et un brique de yoga est possible pour un forfait de 10 € par personne.</p> <p>La location de draps pour le gîte est possible pour un forfait de 3 € par personne.</p>

Le prix comprend	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'hébergement en demi-pension au gîte Marie-Christine, l'encadrement en alpinisme, les cours de yoga, le transport en minibus depuis Chambéry (si 6 personnes, ou en possible co-voiturage à 5 personnes ou moins).
Le prix ne comprend pas	Les assurances personnelles, les en-cas et vivres de course, les pic-nics, l'équipement personnel, les draps et le nécessaire de toilette (serviette...), les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
Modalités et mode de paiement / Révision prix	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, ou « chèques-vacances » ANCV.
Assurances	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage. Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage, <input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage <input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance. Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.
Matériel fourni	Le matériel commun d'alpinisme : cordes, coinces/friends, si besoin kit de sécurité glaciaire, dégaines, sangles.
Location de matériel	Possibilité de location (sélection à l'inscription) : <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> matériel d'alpinisme (crampons, piolet, autre besoin sur demande) pour un forfait de 20 € par personne <input type="checkbox"/> tapis et briques de yoga pour un forfait de 10 € par personne <input type="checkbox"/> location de draps pour le gîte pour un forfait de 3 € par personne.
Equipement personnel à prévoir	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Des vêtements chauds dont une doudoune, une gore-tex ou coupe-vent imperméable, 2 paires de gants d'alpinisme, un bonnet et/ou bandeau, pantalon d'alpinisme. <input type="checkbox"/> Des lunettes de soleil cat4. <input type="checkbox"/> Des chaussures d'alpinisme cramponnables. <input type="checkbox"/> Des chaussons d'escalade. <input type="checkbox"/> Un baudrier.

- Un casque d'escalade.
- Une longe dynamique (prêt possible).
- 4 mousquetons à vis.
- Au moins une sangle de 120 cm.
- Un système d'assurage de type reverso.
- Une paire de crampons et un piolet si vous en avez.
- Un jeu de dégaines si vous en avez.
- Un sac à dos d'environ 30 l.
- Une gourde ou camelback.
- Une frontale et des piles de rechange.

- Votre nécessaire de toilette et de draps (prêt possible).

- Des vêtements confortables pour la pratique de yoga. Ainsi qu'un tapis, un plaid, un bolster, des briques de yoga

Liste non exhaustive (plus de détails prévus par l'encadrant avant le séjour directement avec les participants)