



« On s'étonne de ce que l'on peut réaliser si l'on tente de le faire »

Hors-piste à l'Alpe d'Huez



Niveau du séjour 2 bonne condition physique avec un minimum d'entraînement (1 fois par semaine). Vous avez déjà fait du hors-piste mais c'est dur, dur !

LES POINTS FORTS
Découverte de l'Alpe d'Huez et de l'un des plus grands domaine hors-piste de France

L'Alpe d'Huez, appelée l'île au soleil, représente un des grands domaines de ski en France. Méconnue, son domaine hors-piste est immense et variée. Des forêts aux glaciers, des couloirs aux pentes larges jusqu'au ski extrême les remontées mécaniques de l'Alpe d'Huez permettent d'accéder à une bonne trentaine d'itinéraires différents. Ainsi en fonction des conditions météorologiques et nivologiques nous pouvons toujours skier en hors-piste.

Jour 1 et jour 2 Durant ces deux jours vous apprendrez à skier en hors-piste, à respecter des consignes de sécurité, le b-à-ba de l'évolution en ski ou surf hors-piste. Vous apprendrez ou vous perfectionnerez dans l'utilisation des ARVAS. Puis en glissant sur des itinéraires différents et variés vous effectuerez grandes courbes et petits virages sur les meilleures neiges possibles : neiges d'écaillées des pentes ensoleillées ou poudreuses des pentes Nord. Deux jours intenses arrivez donc en forme. Fin du séjour le deuxième jour vers 17 h.



*La montagne étant un milieu naturel non aseptisé... Et la météo n'étant pas une science exacte !
L'encadrant se réserve le droit de modifier le séjour pour votre sécurité et celle du groupe*

Rendez-vous	Dispersion
9 h 00 Alpe d'Huez	17 h Alpe d'Huez
Accès	
<p><u>par le train : (sous réserve de modif. SNCF, pensez aux billets Prem's)</u> TGV depuis Paris Aller : Paris gare de Lyon/Grenoble (arrivée la veille) 18h27/22h05 puis car Retour : car puis Grenoble/Paris gare de Lyon 19h16/22h11</p> <p><u>par l'autoroute puis route nationale :</u> Accès par autoroute depuis Lyon via Grenoble 2 h 15 ou Chambéry 1 h 30, Paris 6 h 30</p>	

Groupe	Encadrement	Hébergement
de 6 à 8 personnes	Guide de Haute Montagne	Gîte, chambre 2 à 4 personnes

Matériel mis à disposition	Matériel disponible en supplément
<ul style="list-style-type: none"> * cartes * matériel d'orientation * matériel de sécurité 	* matériel de ski de piste

Assurance
<p>nous pouvons vous proposer différentes assurances via l'ANCEF (à partir d'octobre 2003)</p> <p>Passeport Montagne Année : 15 € par an et par personne</p> <p>Passeport Montagne Journée : 1 € par jour et par personne</p> <p>Passeport montagne Groupe (mini 10 personnes) : 1 € par jour et par personne</p>

Dates	Tarif
<ul style="list-style-type: none"> • Sur demande de décembre à avril 	235 € (encadrement 77 €, hébergement 42 €, matériel 12 €, forfait 66 €, gestion 38 €) Supplément 5 personnes + 75 € par personne

Réservation et règlement
30 % à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ Règlement par chèque ou espèce ou virement bancaire

Vos affaires de randonnée

Les pieds, les jambes

- o coque plastique
- o chaussettes de laine
- o pantalon étanche type gore-tex et guêtres

le haut

Nous vous conseillons le système multicouche qui permet d'enlever ou de rajouter des couches en fonction des conditions météo et d'efforts

- o Sous-vêtements... C'est la première isolation que vous aurez, soignez - la. Choisissez des fibres techniques fines.
- o pull en laine ou fourrure polaire... Cette dernière a l'avantage d'être résistante, chaude, légère.
- o veste de montagne. Pour les frileux une veste en duvet, mais normalement une veste de type Gore-tex est suffisante.

la tête

- o gants (2 paires) et bonnet
- o bonnes lunettes de soleil

Le matériel

- o crème de protection solaire (visage et lèvres)
- o un sac à dos confortable contenance de 45 l
- o papier hygiénique et briquet
- o gourde de 1 litre minimum, légère et isotherme
- o couteau de poche, multi-usages de préférence
- o sacs plastiques pour l'étanchéité de vos affaires

Vos affaires pour les soirées au gîte

- o trousse de toilette et serviette de bain
- o lampe frontale
- o pantoufle
- o vêtements légers confortables et chauds pour les soirées