

SKI ALPINISME : PERFECTIONNEMENT

HIVER 2025 - 2026

Vous pratiquez l'activité depuis au moins deux ans et avez déjà gravi des sommets ? Nous vous proposons un programme pour progresser dans le monde du ski-alpinisme et acquérir de l'expérience et de la technique. Dès le dimanche après-midi, vous prendrez connaissance du programme, et aborderez une partie plus théorique du ski alpinisme (recherche DVA et méthologie CRISTAL). Tout au long de la semaine, vous partirez avec nos guides de haute montagne pour découvrir de nouveaux sommets. Pour couronner cette expérience, plongez au cœur de la montagne avec deux nuits en refuge, l'occasion de vivre pleinement l'aventure et de progresser dans un cadre exceptionnel.

Niveau : ❄️❄️❄️❄️❄️

Durée : 7 jours / 6 nuits

Itinérance : En étoile

Activités : 1 demi-journée – Déjeuner au centre

5 sorties journée – pique-nique

Nuits en refuge : 2 nuits

Début du stage : dimanche après-midi

Matériel fourni : pack arva, pelle et sonde

AU FIL DU SÉJOUR...

Dimanche

Matinée Arrivée et installation à la Bessannaise.

13h45 Réunion d'accueil en salle Charbonnel.

- Après-midi
- Présentation des Guides et Moniteurs et du programme de la semaine.
 - Check du Matériel.
 - Examen du BERA (Bulletin d'estimation des risques d'avalanche).
 - Topo sur les avalanches.
 - Présentation et fonctionnement du DVA, et mise en pratique sur le terrain
 - Les Bonnes Pratiques et la Démarche Cristal.

Lundi

Bonneval-sur-Arc :

- Montée au Refuge des Evettes
- Descente des Gorges de la Recullaz
- Soir : Présentation de la méthodologie CSV (Cartographie Systémique des Vigilances) et application sur la sortie du lendemain

Mardi

Randonnée d'une journée :

- Ouille Allegra ou Col des Reys

Mercredi

Montée au Refuge d'Avérole. Nuit au Refuge.

Jeudi

Col de La Bessanèse ou Col d'Arbéron. Nuit au Refuge d'Avérole.

Vendredi

Albaron ou Pointe Marie.

Samedi

Matinée Fin de séjour après le petit-déjeuner.

Important : Les destinations de ces sorties sont données 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 : 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 Bessannaise ne pourra être tenue pour responsable en cas d'insuffisance de niveau constatée au cours du séjour.

TECHNIQUE CLASSIQUE & TECHNIQUE SKATE

RAQUETTES



Skieur débutant

Skieur débutant qui n'a jamais pratiqué ou n'a pas fait de ski depuis longtemps, souhaitant apprendre les bases.

Randonneur hivernal débutant

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

En assez bonne condition physique.



Skieur occasionnel

Stagiaires ayant déjà fait 1 à 2 semaines de ski.

Randonneur hivernal occasionnel

Marcheur ayant déjà pratiqué la raquette.

Condition physique correcte.



Skieur intermédiaire

Stagiaires souhaitant peaufiner la technique.

Randonneur hivernal intermédiaire

Marcheurs passant en terrain varié toute la journée.

En bonne condition physique.



Skieur confirmé

Skieur à l'aise en terrain varié.

Randonneur hivernal confirmé

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

Condition physique confirmée.



Skieur expert

Skieur apte à faire des kilomètres avec aisance sur terrain varié.

En excellente condition physique.

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).
- ❄ Pack Arva, pelle et sonde.

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).

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



- ❄ L'hébergement selon la formule choisie.
- ❄ La pension complète (vin compris) du dimanche déjeuner au samedi petit déjeuner et une boisson chaude/jour.
- ❄ Le **linge de toilette et de toilette** dans les chambres (drap de bain + serviette de toilette).
- ❄ L'accès à l'espace **balnéo et fitness**.
- ❄ L'**encadrement des activités** sur 5 jours + la demi-journée du dimanche par nos moniteurs diplômés.
- ❄ Les **animations** du lundi au vendredi.
- ❄ L'**équipement complet** de ski de fond Classic, Skating, Raquettes.
- ❄ Les **transferts** sur place pour les excursions en raquettes.
- ❄ Les **repas de fêtes de fin d'année** (24,25 et 31 décembre, 1^{er} janvier)

Le prix ne comprend pas :

- ❄ La cotisation ANCEF incluant l'**adhésion** et le **passport montagne** (assurance) au tarif de 25 € pour les adultes, de 13 € pour les jeunes de - 16 ans, de 50 € en offre Famille (1 ou 2 adultes + enfants – 16 ans).
- ❄ La **taxe de séjour** de 0.85 € par nuit et par adulte de + 18 ans.
- ❄ Le **nécessaire de toilette** (gel douche, savon...) et la serviette pour l'accès à l'espace balnéo.
- ❄ Les **consommations au bar et extras** (achats boutique, activités supplémentaires non prévues au programme...).
- ❄ Les **frais de voyage** aller-retour vers et depuis La Bessanaise.
- ❄ L'**assurance annulation** au coût de 4% du montant de votre réservation.
- ❄ Les **boîtes pique-nique, couverts et gourdes**.

Restauration & Hébergement :

Hébergement en chambres **Eco**, **Confort** ou **Grand Confort** de 2 ou 3 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 et des jeux de société
- Un espace télévision

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 :

Autoroute A43 en direction de Turin (Tunnel du Fréjus, Italie), Sortie N°30 – Modane/Haute Maurienne, route départementale D1006 (ex-RN6) puis D902 (35km) direction Bessans.

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 65 € la demi-pension (15 € le dîner + 50 € la nuit et petit-déjeuner).

BON SÉJOUR !

Suivez-nous sur :  