



Dans un cadre naturel d'exception du Pays des Ecrins, nous souhaitons partager avec vous, tout au long de ce séjour innovant, une expérience de renforcement de vos capacités et de votre vitalité.

Ainsi nous vous proposons de vous confronter à l'effort physique d'une part, en combinant randonnée pédestre et VTT lors de sortie à la journée, et d'autre part de développer vos talents adaptatifs en s'exposant progressivement au froid, au chaud et à différentes techniques de respirations inspirées pour certaines de méthodes Yogiques.

Depuis la Maison d'Hôte (<https://www.pierredoran.com>) localisé à l'Argentière-la-Bessée, nous partirons chaque matin en VTT à Assistance Electrique pour rejoindre des itinéraires de randonnée en montagne, plus ou moins balisés, et accessible uniquement à pied. Chacune de ces sorties programmées ont été choisies dans l'intention de vous faire découvrir des lieux de toute beauté et afin de pouvoir pratiquer la baignade, soit en lac soit en torrent d'altitude.

La respiration sera une composante essentielle, un fil conducteur tout au long du stage afin de se préparer à la rencontre avec des eaux plus ou moins fraîches à cette saison. Nous vous accompagnerons dans la découverte de certaines techniques méditatives que nous explorerons ensemble, dans la nature. Au travers de ce stage nous prendrons le temps de découvrir les clefs du renforcement de nos facultés, à la fois, physiques, psychiques et mentales en portant un soin à votre bien être et à votre santé.

Souhaitant ne pas prendre de véhicule à moteur durant le séjour, le VTTAE sera donc utilisée dans nos déplacements pour se rendre au départ de nos itinéraires randonnés, associant à la fois le déplacement et les techniques de descente sur des pistes ou des chemins de montagne, en fonction de votre niveau technique du groupe. Nous mêlerons l'utilité, l'effort, le plaisir, le bien-être et le partage.

La randonnée, réputée par ses bienfaits sur le corps et l'esprit, nous conduira à un point d'eau naturel en montagne. Par la marche, à l'issue de la montée en vélo, nous continuerons de mettre notre corps en chauffe en y associant des exercices de respiration afin de se connaître davantage dans l'effort.

Nous avons fait le choix de la qualité en vous proposant un encadrement de deux personnes à travers toutes les disciplines.

VENEZ VIVRE TOUT SIMPLEMENT NOTRE QUOTIDIEN.



Lieu : Pays des Ecrins, Hautes Alpes, France (<https://www.paysdesecrins.com/>)
Parc national des Ecrins.

Durée : 6 jours. **Rendez-vous :** Dimanche 21 août 2022 à 14h00

Dates : Stage du dimanche 21 à 14h00 au vendredi 26 août 2022 à 17h00.

Niveau requis en marche : Stage ouvert à toute personne pratiquant à la fois la randonnée, le VTT ou le VTC. Ayant la capacité d'effectuer un effort physique régulier de 5h à 6h, sur une distance de 12 km avec un dénivelé de 800 mètres par jour en randonnée.

Nous vous recommandons d'avoir une activité physique régulière tout au long de l'année (course à pied, marche, vélo, gym...).

Motivation : Ayez simplement une envie d'améliorer votre vitalité et votre force mentale. Vous souhaitez vivement, vous immerger dans cette Nature, dans ses eaux froides et cristallines, de marcher en montagne, de faire les approches en VTTAE. Tout au long de la semaine nous mettrons en correspondance les vertus de la pratique de la respiration méditative, de la visualisation et celles de l'effort physique. Une combinaison bénéfique à l'amélioration de nos capacités mécaniques, physiologiques et biochimiques, de manière harmonieuse.

Pratique : 4 sorties randonnées à la journée complète avec deux encadrants (VTTAE, randonnée à pied, baignade, exercices de respiration), 1 demi-journée de préparation (présentation, utilisation des VTTAE, techniques de respiration), 1 journée (fonctionnement métabolique du corps, techniques de respiration, sauna et bain froid).

Effectif : groupe de 5 à 12 personnes maxi.

Tarif* : 730 € par personne : **encadrement uniquement** (sans, hébergement, restauration, VTTAE, casque, et antiviol).

930 € par personne, en tout compris : encadrement, le VTT à Assistance Electrique, le casque, l'antiviol est fourni (**sans hébergement et restauration**).

1065 € par personne, en tout compris : hébergement, restauration, encadrement (**sans le VTTAE, le casque, et l'antiviol**).

1265 € par personne, en tout compris : hébergement, restauration, encadrement, le VTT à Assistance Electrique, le casque, l'antiviol est fourni.

Encadrement : Accompagnatrice en Montagne, **Elodie Larive**, Moniteur VTT et de Canyon, **Guillaume Ulisse**. **Nous intervenons constamment ensemble pour vous accompagner tout au long du séjour.**



✓ Présentation de l'activité

Le Pays des Ecrins et le Guillestrois offre de beaux itinéraires pour de multiples pratiques dans un environnement naturel avec de très beaux panoramas en montagne. Ces sites sont propices à la randonnée et au VTTAE avec de magnifiques lacs et torrents d'altitudes accessibles.

Vous avez déjà pratiqué la randonnée ? Le VTT ? Mais vous n'avez jamais osé faire les deux dans la même journée ? Ce séjour a pour but de vous permettre de vous dépenser, de profiter pleinement des activités dans un cadre exceptionnel. Le plus, c'est de travailler également sur votre respiration, votre condition physique et votre mental. Nous souhaitons vous faire vivre vos propres expériences.

Quatre des six journées seront rythmées avec l'utilisation du VTT avec Assistance Electrique pour se rendre au départ de la randonnée qui nous mènera à un point d'eau calme ou vive. Sur ce lieu, une baignade vous sera proposée et encadrée avant de rejoindre les vélos. Le retour sera effectué en VTTAE également en vous proposant l'itinéraire le plus ludique possible en fonction du niveau et des envies des participants.

Vous pourrez alors profiter de 5 jours 1/2 d'encadrement avec la liberté de circuler, sans voitures, sans scooters, sans transports en communs, avec les VTTAE rechargés à l'électricité produite essentiellement par des installations hydroélectriques de l'Argentière-la-Bessée.

Une journée de « récupération » a été aménagée au milieu du séjour, afin de travailler sur la respiration, et la notion d'alternance du chaud et froid grâce à l'utilisation du sauna mobile.

C'est en s'appuyant de nos expériences professionnelles et personnelles que nous souhaitons vous accompagner dans cette parenthèse enchantée, **Immersion Nature**.

✓ Programme du stage

Rendez-vous, Jour d'arrivée, dimanche 21 août :

Accueil à 13h30 à la Maison d'Hôte (ou avant), installation, 14h00 début du stage, présentation du séjour et des piliers fondamentaux (l'activité physique, la mobilisation du mental, la respiration et le froid). Enchaînement pratique, sortie courte en VTTAE, afin d'observer le niveau des participants. Puis le repas à 19h30.

2ème jour, lundi 22 août : Lac de Néal (La roche de Rame)

Début de journée à 7h30 : Atelier de préparation de la journée conduit à jeun, puis petit-déjeuner à 8h15. Départ en randonnée à 9h00, nous commencerons par longer la Durance pour débiter la montée sur une piste nous menant au Lauzet (1780m) au-dessus de La Roche Rame. Ce petit plateau suspendu, sillonné par des méandres du torrent de Bouchouse nous guideront jusqu'au Cougnier (1901m) où nous poserons les vélos le temps de notre randonnée pour le lac de Néal (2453m).

Des exercices de respirations et spécifiques au bain vous seront proposés et mis en application lors de cette première journée.

Retour prévu au gîte vers 17h.



3ème jour, mardi 23 août : Vallon du Fournel (L'Argentière-la-Bessée)

Début de journée à 7h30 : Atelier de préparation de la journée conduit à jeun, puis petit-déjeuner à 8h15. Départ en randonnée à 9h00. Lors de cette journée nous remonterons en VTTAE la vallée emblématique du Fournel, réputé pour ses chardons bleus, Reines des Alpes. Nous rejoindrons le parking de la Salce (1560m) où nous poserons les VTTAE. En randonnée, nous marcherons dans ce vallon sauvage afin de trouver une vasque pour vous proposer une baignade dans cette eau pure. Pour l'itinéraire du retour, nous retrouverons les vélos qui nous mèneront à l'Argentière-la-Bessée par de beaux itinéraires de descente ludiques.

Retour prévu au gîte vers 17h.

4ème jour, mercredi 24 août : Journée YIN de récupération physique

Rendez-vous pour 10h00 au gîte après le petit déjeuner à 8h15 : Cette journée va être dédiée au repos et à la récupération. Nous développerons et expérimenterons des exercices de respiration facilitant les processus métaboliques. Nous vous proposerons également un moment d'étirement et de relaxation. L'après-midi, vous pourrez profiter du sauna mis en place en bordure de rivière ou du hammam local. Nous mettrons en pratique l'alternance du chaud et du froid. Le maître mot de cette journée sera de « souffler, respirer, récupérer, profiter ».

5ème jour, jeudi 25 août : Lac du Lauzet (Saint Crépin)

Début de journée à 7h30 : Atelier de préparation de la journée conduit à jeun, puis petit-déjeuner à 8h15. Départ en randonnée à 9h00. Cette journée sera à nouveau mouvementée par un bel itinéraire vélo puis randonnée. Après avoir rejoint Saint Crépin (905m), une montée par un itinéraire roulant, route et piste nous permettra de rejoindre les Grangettes et ses chalets d'alpages (1706m) afin de démarrer notre randonnée. Cet itinéraire nous donnera accès à plusieurs lacs tous appelés Lauzet. Durant cette journée nous réaliserons du hors sentier afin de vous faire découvrir de jolis lacs isolés.

La descente en VTT s'effectuera sur sentier nous ramenant à la Roche de Rame.

Retour prévu au gîte vers 17h.

6ème jour, vendredi 26 août : Lac fangeas – Dormillouse (Freissinières)

Début de journée à 7h30 Atelier de préparation de la journée conduit à jeun, puis petit-déjeuner à 8h15. Départ en randonnée à 9h00. Nous nous déplacerons dans la vallée de Freissinières dans la zone cœur du Parc National des Ecrins. Pour ce faire, nous retrouverons le Parking de Dormillouse (1441m) où nous laisserons nos VTTAE pour rejoindre un lac incroyable, le lac Fangeas (1990m) pour ensuite visiter le village de Dormillouse, un lieu insolite chargé d'histoire. Le retour en VTT s'effectuera sur sentier ou piste par le col d'Anon.



Retour prévu au gîte vers 17h.

REMARQUE : Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions sur le terrain, de la météo de la semaine, de votre niveau de pratique, de votre envie et de votre forme.

✓ Notre premier rendez-vous

A la Maison d'Hôte « La Pierre d'Oran » situé sur la commune de l'Argentière-la-Bessée, en périphérie du Parc National des Ecrins dans le département des Hautes Alpes (<https://www.pierredoran.com>).

Rendez-vous sur place le dimanche 21 août à 14h00 pour le début du stage.

Lors de votre inscription, à la réception de votre fiche d'inscription et de vos arrhes, un descriptif d'accès vous sera envoyé par mail avec notre confirmation.

En voiture

- **Depuis Gap par la RN94**

A l'Argentière-la-Bessée au pont de Chancel pour traverser la Durance, prendre à gauche direction les Vigneaux, la Vallouise, Puy Saint Vincent. A 250m, au rond-point, après avoir traversé la voie ferrée, prendre à gauche la D138a, la Maison d'Hôte est à 300m, la dernière maison du village sur votre gauche.

- **Depuis Briançon par la RN94**

A l'Argentière-la-Bessée, rester sur la Nationale pour effectuer encore 1km jusqu'au pont de Chancel pour traverser la Durance, prendre à droite direction les Vigneaux, la Vallouise, Puy Saint Vincent. A 250m, au rond-point, après avoir traversé la voie ferrée, prendre à gauche la D138a, la Maison d'Hôte est à 300m, la dernière maison du village sur votre gauche.

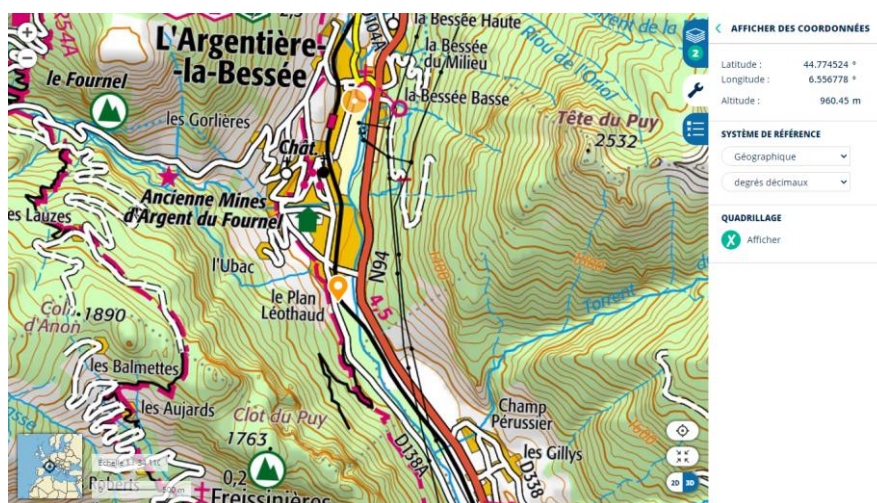
En train

Consultez voyages-sncf.com.

Gare d'arrêt : « L'Argentière – Les Ecrins », Hautes-Alpes.

Depuis le centre de l'Argentière-la-Bessée

A 5 minutes en voiture de la gare de L'Argentière-Les-Ecrins.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

Adresse Coordonnées-GPS

Maison d'Hôte la Pierre d'Oran

D 138A, rue des Espagnols, 05120 l'Argentière-la-Bessée. N : 44,774524° - E : 06,556778°-964,45m

✓ L'encadrement du stage, randonnée en montagne, VTTAE, baignade, respiration et vitalité

L'équipe ALPInéo est composée de passionnés de montagne et de nature. Ils ont de longues années de pratique. Ils aiment partager leurs émotions, leurs savoir-faire ainsi que leurs terrains de jeu favoris. Ils seront à vos côtés pour vous conseiller, partager avec vous toutes leurs connaissances et vous faire progresser dans une ambiance détendue en sécurité.

Guillaume Ulisse, moniteur VTT et par ailleurs moniteur d'escalade et de canyon, Pisteur-secouriste l'hiver à Puy Saint Vincent. De part ses qualifications et ces expériences avec différents types de public, Guillaume a une grande sensibilité sur tout ce qui nous entoure. Compléter par sa pratique personnelle, il vous guidera à travers divers exercices de respiration afin de ressentir en profondeur votre vitalité. A l'écoute et respectueux des choix de chacun, Guillaume saura vous accompagner sur les bienfaits de la baignade en eau froide.

Elodie Larive, accompagnatrice en montagne, arpente les sentiers en randonnée et marche nordique depuis plusieurs années. Riche à la fois de son expérience auprès de publics très diversifiés et diplômée BPJEPS Activités Physiques pour Tous, Elodie a su développer l'accompagnement personnalisé dans le domaine du bien-être et de la santé. Au cours de cette itinérance, Elodie vous invitera, par son approche sensorielle et intégrative, à expérimenter des techniques, de méditation, de relaxation et de contemplation pour vous reconnecter avec le vivant et à la nature.

Site internet : <https://www.randonnee-ecrins.com/>

Page Facebook : <https://www.facebook.com/marchenordique.enecrins>

✓ Les déplacements

Se feront uniquement, chaque jour, en VTT avec Assistance Electrique. Exceptionnellement nous pourrons utiliser nos véhicules et vous demander d'utiliser le vôtre, sous forme de co-voiturage si des conditions météorologiques le nécessitent.

✓ Hébergement et restauration

Ce stage randonnée/VTTAE, baignade, respiration et Vitalité **comprend l'hébergement et la restauration**. La Maison d'Hôte « La Pierre d'Oran » (<https://www.pierredoran.com>) sera notre camp de base pour le séjour. L'intérieur bois, vous permettra d'accéder au confort avec des chambres ne dépassant pas 4 personnes (de 2 à 4 personnes) disposant chacune d'un cabinet de toilette indépendant et d'un accès extérieur. Dans la salle commune, vous y trouverez une cuisine ouverte ce qui amène une ambiance conviviale et chaleureuse à ce logement.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

Au chalet : **Le linge de maison est fourni (draps)**
 Accès WiFi gratuit.

La Maison d'Hôte comprend 12 places. S'il venait à manquer de places d'hébergement dans l'établissement, en concertation avec vous, nous serons en mesure de formuler d'autres propositions.

Restauration personnalisée : Un soin tout particulier est porté à la constitution des menus, associant une cuisine colorée et savoureuse. Tous les plats seront réalisés et préparés sur place par **Isabelle** (<https://www.pierredoran.com/#les-tarifs>), avec des produits de saison et locaux de préférence. Isabelle souhaite vous offrir et vous faire découvrir une cuisine personnalisée, avec passion et convivialité.

Elle prendra en considération vos régimes alimentaires et/ou vos allergies que vous nous préciserez. Le petit déjeuner sera pris après la séance de yoga du matin à 9h15, le déjeuner sous forme de pique-nique sera proposé au pied de la falaise et le diner sera servi au gîte à 19h30.

✓ **Cartographie des secteurs**

IGN TOP 25, Guillestre 3537 ET, IGN TOP 25, Orcières Merlettes 3437ETR



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ Tarifs

Sans VTTAE :

730 €* (Par personne sans hébergement et restauration, sans VTTAE et sans équipement complet)**

1065 €* (Par personne avec hébergement et restauration*, sans VTTAE et équipement complet**)**

Avec VTTAE :

930 €* (Par personne sans hébergement et restauration, avec le VTTAE et équipement complet fourni)

1265 €* (Par personne avec hébergement et restauration*, avec le VTTAE et équipement complet fourni)**

➤ **Le prix comprend :**

- La présence de deux encadrants tout au long de la semaine.
- L'hébergement*** en demi-pension du dimanche 21 août au soir au 27 août au matin, les pique-niques du lundi au vendredi, préparée maison par Isabelle, **seulement si vous avez souscrit au montants de 1065 euros ou de 1265 euros.**
- L'encadrement pendant les 6 journées (dont 4 randonnées à la journée avec déplacement en VTTAE).
- **Le VTT à Assistance Electrique, le casque, l'antivol seulement si vous avez souscrit au montants de 930 euros ou de 1265 euros.**
- La séance de sauna ou de hammam lors de l'après midi « récupération ».

➤ **Le prix ne comprend pas :**

- Le déjeuner du dimanche midi (optionnel possible sur réservation, +13€ /personne).
- Le transport pour vous rendre au Pays des Ecrins.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- **Le VTT à Assistance Electrique, le casque, le kit de réparation, l'antivol, si vous avez souscrit aux montants de 730 euros ou de 1065 euros.**
- tout ce qui n'est pas cité dans la rubrique « le prix comprend ».

***Pour participer au stage vous devez être en possession d'une assurance rapatriement.**

****Si vous détenez votre VTTAE personnel, vous pouvez l'emmener.** La batterie devra avoir une puissance minimale de 600 watts/heure et devra être équipé de son chargeur. Votre casque de sécurité devra être Conforme aux Exigence Européenne (CE), ne pas avoir dépassé sa date de fin de vie et sera contrôlé par nos soins. Nous vous fournirons si vous avez besoin l'antivol. Votre VTTAE, dont vous êtes propriétaire sera assuré contre le vol par vos soins.

*****La Maison d'Hôte comprend 12 places.** S'il venait à manquer de places d'hébergement dans l'établissement, en concertation avec vous, nous serons en mesure de formuler d'autres propositions.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ **Assurances**

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant les frais d'annulation, d'assistance, de rapatriement, perte ou vol de bagages, secours en montagne, interruption de voyage. Nous vous proposons le contrat d'“EUROP ASSISTANCE”. Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance “Multirisques” (Annulation + Rapatriement) représente 5,5% du prix du séjour. L'assurance “Annulation” représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, “Rapatriement” 2% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie sur simple demande avec votre confirmation d'inscription.

✓ **Post-it matériel**

LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil,
- Un chapeau ou casquette,
- Un bonnet,
- Crème solaire,

LE CORPS

- Une veste coupe-vent imperméable type pack lite,
- Débardeur ou tee-shirt,
- Pull ou laine polaire,
- Maillot de bain et serviette pour la baignade en lac, le sauna et la douche,

LES JAMBES

- Un jogging ou un pantalon de toile ou stretch,
- Un short ou un pantacourt,

LES PIEDS

- Baskets,
- Crocs ou chaussons pour vous déplacer au gîte,

AUTRES

- Un sac à dos (20 à 25L),
- Une gourde minimum 1,5L,
- Un thermos,
- Un couteau de poche pour le pique-nique,
- Une petite trousse de secours adaptée à vos besoins personnels,
- Une paire de bâton de randonnée pouvant tenir dans votre sac à dos journée (Au départ nous serons sur le VTTAE),
- Un tapis de yoga pour mener les exercices de préparation et de respiration.

MATERIEL TECHNIQUE A DETENIR (INCLU OU NON INCLU EN FONCTION DE LA SOUSCRIPTION)

- Un casque homologué CE n'ayant pas dépassé sa durée de vie (voir notice fabricant),
- Un VTTAE,
- Un antivol,
- Un kit réparation.

Cette liste n'est pas exhaustive et est à compléter par vos soins.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ **Fiche d'inscription**

Merci de remplir une fiche par personne

VOUS

NOM..... Prénom..... Date de naissance

Adresse

Code postal..... Ville..... Pays

Tél Dom Portable Courriel

N° tel où vous joindre 8 jours avant le départ (si différent du/des précédents)

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident : Mr/Me Tél :

Courriel : Adresse :

VOTRE SEJOUR

Nom du séjour (thématique) : Dates :

Rendez-vous dimanche après-midi pour être tous ensemble à 14h et démarrer le stage.

Mode de transport : Vous arriverez au gîte en voiture En train Heure d'arrivée : la veille au soir Le matin

Je souhaite être récupéré à la gare de l'Argentière-la-Bessée

Mode d'hébergement : Je ne désire pas réserver d'hébergement (730€/séjour/pers)

Je désire prendre uniquement le petit-déjeuner après l'atelier du matin (+8€/jour)

Je désire prendre l'hébergement à la Maison d'Hôte à la Pierre d'Oran à l'Argentière-la-Bessée en pension complète durant 5 nuits (1065€/séjour/pers)

Je désire prendre l'hébergement la veille, le samedi soir, à la Maison d'Hôte de Pierre d'Oran en demi-pension, diner+petit-déjeuner +58€

Je désire prendre l'hébergement en fin de stage, le vendredi soir, à la Maison d'Hôte de Pierre d'Oran en demi-pension, diner+petit-déjeuner +58€

Niveau de pratique ou stages effectués en VTT :

Niveau de pratique ou stages effectués en Randonnée :

Location de matériel (Indiquez ce dont vous avez besoin en cochant)

Uniquement un casque homologué VTT, +25€ VTTAE+casque+antivol Taille du VTT souhaité : S-M-L-XL, Votre taille :
(Supplément 200€/séjour/pers)

PRIX

Stage choisi : €

Option hébergement en gîte la veille du stage ou le dernier jour du stage : €

Assurances : OUI **NON**

Si Non, merci de préciser le nom de votre assurance,, le n° de contrat :, et le numéro de téléphone (24/7) :

Si oui, indiquez le type d'assurance souhaité :

1/ Annulation (3,5% du prix du séjour) €
2/ Rapatriement (2% du prix du séjour) €
3/ Multirisque (5,5% du prix du séjour) €

TOTAL €

Acompte de 30% €

Reste dû €

Chèque d'acompte à l'ordre d'Ice-fall.

Une confirmation d'inscription, les informations nécessaires à votre séjour, ainsi que votre facture globale vous seront adressés par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte.

Plaquette de présentation du contrat d'assurance fourni par courriel sur simple demande.

"J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause."

Accepte l'utilisation des images

Refuse l'utilisation des images

Signature:

Fait à

Le



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Art. 211-3 à 211-11 Du décret n° 2009-1650 du 23 décembre 2009 en application de la loi n° 2009-888 du 22 juillet 2009 de développement et de modernisation des services touristiques

Contrat de vente de voyages et de séjours.

Article R211-3

Sous réserve des exclusions prévues aux troisième et quatrième alinéas de l'article L. 211-7, toute offre et toute vente de prestations de voyages ou de séjours donnent lieu à la remise de documents appropriés qui répondent aux règles définies par la présente section.

En cas de vente de titres de transport aérien ou de titres de transport sur ligne régulière non accompagnée de prestations liées à ces transports, le vendeur délivre à l'acheteur un ou plusieurs billets de passage pour la totalité du voyage, émis par le transporteur ou sous sa responsabilité. Dans le cas de transport à la demande, le nom et l'adresse du transporteur, pour le compte duquel les billets sont émis, doivent être mentionnés.

La facturation séparée des divers éléments d'un même forfait touristique ne soustrait pas le vendeur aux obligations qui lui sont faites par les dispositions réglementaires de la présente section.

Article R211-3-1

L'échange d'informations précontractuelles ou la mise à disposition des conditions contractuelles est effectué par écrit. Ils peuvent se faire par voie électronique dans les conditions de validité et d'exercice prévues aux articles 1369-1 à 1369-11 du code civil. Sont mentionnés le nom ou la raison sociale et l'adresse du vendeur ainsi que l'indication de son immatriculation au registre prévu au a de l'article L. 141-3 ou, le cas échéant, le nom, l'adresse et l'indication de l'immatriculation de la fédération ou de l'union mentionnées au deuxième alinéa de l'article R. 211-2.

Article R211-4

Préalablement à la conclusion du contrat, le vendeur doit communiquer au consommateur les informations sur les prix, les dates et les autres éléments constitutifs des prestations fournies à l'occasion du voyage ou du séjour tels que :

- 1° La destination, les moyens, les caractéristiques et les catégories de transports utilisés ;
- 2° Le mode d'hébergement, sa situation, son niveau de confort et ses principales caractéristiques, son homologation et son classement touristique correspondant à la réglementation ou aux usages du pays d'accueil ;
- 3° Les prestations de restauration proposées ;
- 4° La description de l'itinéraire lorsqu'il s'agit d'un circuit ;
- 5° Les formalités administratives et sanitaires à accomplir par les nationaux ou par les ressortissants d'un autre Etat membre de l'Union européenne ou d'un Etat partie à l'accord sur l'Espace économique européen en cas, notamment, de franchissement des frontières ainsi que leurs délais d'accomplissement ;
- 6° Les visites, excursions et les autres services inclus dans le forfait ou éventuellement disponibles moyennant un supplément de prix ;
- 7° La taille minimale ou maximale du groupe permettant la réalisation du voyage ou du séjour ainsi que, si la réalisation du voyage ou du séjour est subordonnée à un nombre minimal de participants, la date limite d'information du consommateur en cas d'annulation du voyage ou du séjour ; cette date ne peut être fixée à moins de vingt et un jours avant le départ ;
- 8° Le montant ou le pourcentage du prix à verser à titre d'acompte à la conclusion du contrat ainsi que le calendrier de paiement du solde ;
- 9° Les modalités de révision des prix telles que prévues par le contrat en application de l'article R. 211-8 ;
- 10° Les conditions d'annulation de nature contractuelle ;
- 11° Les conditions d'annulation définies aux articles R. 211-9, R. 211-10 et R. 211-11 ;
- 12° L'information concernant la souscription facultative d'un contrat d'assurance couvrant les conséquences de certains cas d'annulation ou d'un contrat d'assistance couvrant certains risques particuliers, notamment les frais de rapatriement en cas d'accident ou de maladie ;
- 13° Lorsque le contrat comporte des prestations de transport aérien, l'information, pour chaque tronçon de vol, prévue aux articles R. 211-15 à R. 211-18.

Article R211-5

L'information préalable faite au consommateur engage le vendeur, à moins que dans celle-ci le vendeur ne se soit réservé expressément le droit d'en modifier certains éléments. Le vendeur doit, dans ce cas, indiquer clairement dans quelle mesure cette modification peut intervenir et sur quel élément. En tout état de cause, les modifications apportées à l'information préalable doivent être communiquées au consommateur avant la conclusion du contrat.

Article R211-6

Le contrat conclu entre le vendeur et l'acheteur doit être écrit, établi en double exemplaire dont l'un est remis à l'acheteur, et signé par les deux parties. Lorsque le contrat est conclu par voie électronique, il est fait application des articles 1369-1 à 1369-11 du code civil. Le contrat doit comporter les clauses suivantes :

- 1° Le nom et l'adresse du vendeur, de son garant et de son assureur ainsi que le nom et l'adresse de l'organisateur ;
- 2° La destination ou les destinations du voyage et, en cas de séjour fractionné, les différentes périodes et leurs dates ;
- 3° Les moyens, les caractéristiques et les catégories des transports utilisés, les dates et lieux de départ et de retour ;
- 4° Le mode d'hébergement, sa situation, son niveau de confort et ses principales caractéristiques et son classement touristique en vertu des réglementations ou des usages du pays d'accueil ;
- 5° Les prestations de restauration proposées ;
- 6° L'itinéraire lorsqu'il s'agit d'un circuit ;
- 7° Les visites, les excursions ou autres services inclus dans le prix total du voyage ou du séjour ;
- 8° Le prix total des prestations facturées ainsi que l'indication de toute révision éventuelle de cette facturation en vertu des dispositions de l'article R. 211-8 ;
- 9° L'indication, s'il y a lieu, des redevances ou taxes afférentes à certains services telles que taxes d'atterrissage, de débarquement ou d'embarquement dans les ports et aéroports, taxes de séjour lorsqu'elles ne sont pas incluses dans le prix de la ou des prestations fournies ;
- 10° Le calendrier et les modalités de paiement du prix ; le dernier versement effectué par l'acheteur ne peut être inférieur à 30 % du prix du voyage ou du séjour et doit être effectué lors de la remise des documents permettant de réaliser le voyage ou le séjour ;
- 11° Les conditions particulières demandées par l'acheteur et acceptées par le vendeur ;
- 12° Les modalités selon lesquelles l'acheteur peut saisir le vendeur d'une réclamation pour inexécution ou mauvaise exécution du contrat, réclamation qui doit être adressée dans les meilleurs délais, par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception au vendeur, et, le cas échéant, signalée par écrit, à l'organisateur du voyage et au prestataire de services concernés ;
- 13° La date limite d'information de l'acheteur en cas d'annulation du voyage ou du séjour par le vendeur dans le cas où la réalisation du voyage ou du séjour est liée à un nombre minimal de participants, conformément aux dispositions du 7° de l'article R. 211-4 ;
- 14° Les conditions d'annulation de nature contractuelle ;
- 15° Les conditions d'annulation prévues aux articles R. 211-9, R. 211-10 et R. 211-11 ;
- 16° Les précisions concernant les risques couverts et le montant des garanties au titre du contrat d'assurance couvrant les conséquences de la responsabilité civile professionnelle du vendeur ;
- 17° Les indications concernant le contrat d'assurance couvrant les conséquences de certains cas d'annulation souscrit par l'acheteur (numéro de police et nom de l'assureur) ainsi que celles concernant le contrat d'assistance couvrant certains risques particuliers, notamment les frais de rapatriement en cas d'accident ou de maladie ; dans ce cas, le vendeur doit remettre à l'acheteur un document précisant au minimum les risques couverts et les risques exclus ;
- 18° La date limite d'information du vendeur en cas de cession du contrat par l'acheteur ;
- 19° L'engagement de fournir à l'acheteur, au moins dix jours avant la date prévue pour son départ, les informations suivantes : a) Le nom, l'adresse et le numéro de téléphone de la représentation locale du vendeur ou, à défaut, les noms, adresses et numéros de téléphone des organismes locaux susceptibles d'aider le consommateur en cas de difficulté ou, à défaut, le numéro d'appel permettant d'établir de toute urgence un contact avec le vendeur ; b) Pour les voyages et séjours de mineurs à l'étranger, un numéro de téléphone et une adresse permettant d'établir un contact direct avec l'enfant ou le responsable sur place de son séjour ;
- 20° La clause de résiliation et de remboursement sans pénalités des sommes versées par l'acheteur en cas de non-respect de l'obligation d'information prévue au 13° de l'article R. 211-4 ;
- 21° L'engagement de fournir à l'acheteur, en temps voulu avant le début du voyage ou du séjour, les heures de départ et d'arrivée.

Article R211-7

L'acheteur peut céder son contrat à un cessionnaire qui remplit les mêmes conditions que lui pour effectuer le voyage ou le séjour, tant que ce contrat n'a produit aucun effet.

Sauf stipulation plus favorable au cédant, celui-ci est tenu d'informer le vendeur de sa décision par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception au plus tard sept jours avant le début du voyage. Lorsqu'il s'agit d'une croisière, ce délai est porté à quinze jours. Cette cession n'est soumise, en aucun cas, à une autorisation préalable du vendeur.

Article R211-8

Lorsque le contrat comporte une possibilité expresse de révision du prix, dans les limites prévues à l'article L. 211-12, il doit mentionner les modalités précises de calcul, tant à la hausse qu'à la baisse, des variations des prix, et notamment le montant des frais de transport et taxes y afférentes, la ou les devises qui peuvent avoir une incidence sur le prix du voyage ou du séjour, la part du prix à laquelle s'applique la variation, le cours de la ou des devises retenu comme référence lors de l'établissement du prix figurant au contrat.

Article R211-9

Lorsque, avant le départ de l'acheteur, le vendeur se trouve contraint d'apporter une modification à l'un des éléments essentiels du contrat telle qu'une hausse significative du prix et lorsqu'il méconnaît l'obligation d'information mentionnée au 13° de l'article R. 211-4, l'acheteur peut, sans préjudice des recours en réparation pour dommages éventuellement subis, et après en avoir été informé par le vendeur par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception :

- soit résilier son contrat et obtenir sans pénalité le remboursement immédiat des sommes versées ;
- soit accepter la modification ou le voyage de substitution proposé par le vendeur ; et un avenant au contrat précisant les modifications apportées est alors signé par les parties ; toute diminution de prix vient en déduction des sommes restant éventuellement dues par l'acheteur et, si le paiement déjà effectué par ce dernier excède le prix de la prestation modifiée, le trop-perçu doit lui être restitué avant la date de son départ.

Article R211-10

Dans le cas prévu à l'article L. 211-14, lorsque, avant le départ de l'acheteur, le vendeur annule le voyage ou le séjour, il doit

informer l'acheteur par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception ; l'acheteur, sans préjudice des recours en réparation des dommages éventuellement subis, obtient auprès du vendeur le remboursement immédiat et sans pénalité des sommes versées ; l'acheteur reçoit, dans ce cas, une indemnité au moins égale à la pénalité qu'il aurait supportée si l'annulation était intervenue de son fait à cette date.

Les dispositions du présent article ne font en aucun cas obstacle à la conclusion d'un accord amiable ayant pour objet l'acceptation, par l'acheteur, d'un voyage ou séjour de substitution proposé par le vendeur.

Article R211-11

Lorsque, après le départ de l'acheteur, le vendeur se trouve dans l'impossibilité de fournir une part prépondérante des services prévus au contrat représentant un pourcentage non négligeable du prix honoré par l'acheteur, le vendeur doit immédiatement prendre les dispositions suivantes sans préjudice des recours en réparation pour dommages éventuellement subis :

- soit proposer des prestations en remplacement des prestations prévues en supportant éventuellement tout supplément de prix et, si les prestations acceptées par l'acheteur sont de qualité inférieure, le vendeur doit lui rembourser, dès son retour, la différence de prix ;
- soit, s'il ne peut proposer aucune prestation de remplacement ou si celles-ci sont refusées par l'acheteur pour des motifs valables, fournir à l'acheteur, sans supplément de prix, des titres de transport pour assurer son retour dans des conditions pouvant être jugées équivalentes vers le lieu de départ ou vers un autre lieu accepté par les deux parties. Les dispositions du présent article sont applicables en cas de non-respect de l'obligation prévue au 13° de l'article R. 211-4.

Article R211-12

Les dispositions des articles R. 211-3 à R. 211-11 doivent obligatoirement être reproduites sur les brochures et les contrats de voyages proposés par les personnes mentionnées à l'article L. 211-1.

Article R211-13 L'acheteur ne peut plus invoquer le bénéfice de la clause prévue au 20° de l'article R. 211-6 après que la prestation a été fournie.

Escalade sportives Briançonnais – Fiche technique

CONDITIONS PARTICULIERES DE VENTE

En référence au code du tourisme – loi du 22 juillet 2009 (décrets parus au J.O le 23 décembre 2009)

INSCRIPTION ET MODE DE PAIEMENT :

L'inscription à l'un de nos séjours implique l'adhésion à notre association et à nos conditions générales. Toute inscription doit être remplie et signée par le participant en double exemplaire, accompagnée d'un acompte de 30 % ajouté des assurances choisies. La réception de cet acompte n'implique la réservation que dans la limite des places disponibles. En cas d'acceptation, nous vous ferons parvenir une facture valant confirmation. Le solde devra être réglé 30 jours avant la date du départ. En cas d'inscription à moins de 30 jours du départ, la totalité sera versée dès la demande de réservation. Nous n'accusons pas réception des soldes. La cotisation annuelle est incluse.

PRIX :

Le client reconnaît avoir pris connaissance des informations relatives aux voyages qu'il a choisis, grâce à notre brochure et fiches techniques, qui lui ont été fournies préalablement à la remise de la facture. Nous mentionnons dans nos fiches techniques ce qui est compris et ce qui ne l'est pas. De façon générale, les taxes d'aéroport, les frais de vaccins, de visas, les boissons, les visites de sites et le matériel personnel ne sont jamais compris dans le prix, sauf mention écrite. Toute modification des taux de change, des transporteurs ou autres prestataires de services peut entraîner le réajustement des prix publiés et ce jusqu'à 30 jours du départ. Prix établis sur la base du cours des changes, des tarifs aériens et des prestations au sol connus à ce jour et susceptibles de réajustement au plus tard 30 jours avant votre départ.

INFORMATION APRÈS INSCRIPTION :

Vous recevrez une facture valant confirmation de voyage. 10 jours au plus tard avant votre départ, vous recevrez un dossier de voyage comportant tous les renseignements utiles et indispensables pour effectuer votre séjour. (Heures et lieux exacts de rendez-vous, moyens d'accès pour se rendre au rendez-vous, coordonnées des représentants locaux, possibilités de co-voiturage...).

FORMALITES ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES :

Vous devez nous communiquer obligatoirement : vos noms, prénom(s) et date de naissance tels qu'ils figurent sur le passeport ou la CNI (si la destination le permet) que vous emporterez lors de votre voyage. Ice-Fall.com communique les formalités douanières et sanitaires pour les ressortissants français. Les personnes de nationalité étrangères doivent s'informer auprès des ambassades et consulats compétents. Il appartient à tous les participants de vérifier qu'ils soient en possession de tous les documents de voyages (pièces d'identité et éventuellement carnets de vaccination) en conformité avec les informations fournies par Ice-Fall.com et confirmées par les organismes officiels. Nous vous conseillons de consulter le site du ministère des affaires étrangères : <http://www.diplomatie.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs> ainsi que le site www.sante.gouv.fr (Ministère de la Santé), www.who.int/fr (OMS), sur les risques sanitaires du pays de destination.

RESPONSABILITÉ :

Conformément à l'art. L211-16 du code du tourisme, Ice-Fall.com est responsable du bon déroulement des prestations achetées tel que prévu lors de la conclusion du contrat. Toutefois Ice-Fall.com ne pourra être tenu pour responsable des conséquences de l'inexécution ou de la mauvaise exécution des prestations si celles-ci sont imputables au participants lui-même, tel que : non présentation de pièces d'identité et/ou sanitaires ou périmées ou d'une durée de validité insuffisante et non conformes aux indications figurant sur nos fiches techniques ; soit au fait imprévisible et insurmontable d'un tiers étranger, soit en cas de force majeure.

Seules sont considérées comme contractuelles, les prestations mentionnées sur les fiches techniques remises au moment de l'inscription. Si nous nous trouvons dans l'impossibilité de fournir une partie des engagements prévus, nous ferions tout notre possible pour vous proposer des prestations équivalentes.

Aérien : les conditions de transport des compagnies aériennes sont régies par les conventions de Varsovie et Montréal. Les compagnies aériennes peuvent être amenées à modifier les horaires, itinéraires ou aéroport de départ ou d'arrivée. Les heures indiquées ne sont donc pas garanties, car le transporteur peut, en cas de nécessité, substituer un transporteur, par un autre, modifier ou supprimer les escales prévues. Nous vous communiquerons les changements qui pourraient avoir lieu avant votre départ. En cas de difficulté, encombrement de l'espace aérien, intempéries, retards, pannes, perte ou vol de bagages, « surbooking », la réclamation est à envoyer directement à la compagnie aérienne mais nous pouvons vous assister pour intervenir auprès de la compagnie. Pour votre préacheminement, nous vous recommandons de prévoir des délais suffisants, car si vous ratiez votre vol aller, toutes les réservations suivantes (retour et pass compris) seraient annulées sans remboursement possible. Nous vous conseillons d'acheter des vols modifiables et remboursables.

PARTICULARITES DE NOS SEJOURS ET VOYAGES : Vu le caractère sportif de nos voyages et séjours; nous ne pouvons être tenus pour responsables et redevable d'aucune indemnité, en cas de changement de dates, d'horaires ou d'itinéraires prévus, en particulier si ces modifications proviennent d'événements imprévus ou de circonstances impérieuses, impliquant la sécurité des voyageurs. Chaque participant doit se conformer aux conseils et consignes donnés par l'encadrement. Nous ne pouvons être tenue pour responsable des incidents, accidents ou dommages corporels qui pourraient résulter d'une initiative personnelle imprudente. L'encadrement reste le seul juge durant le séjour de modifier le programme prévu en fonction des conditions météorologiques et de la montagne, de la forme des participants; des acquis techniques. Il pourra alors être proposé un itinéraire différent ou un autre massif, les frais supplémentaires occasionnés resteront à la charge du client.

MODIFICATIONS DURANT LE VOYAGE :

L'association agissant en qualité d'intermédiaire entre, d'une part, le client et les prestataires de services d'autre part, (transporteurs, hôteliers, affréteurs, agences locales; etc...) ne saurait être confondue avec ses derniers qui, en tout état de cause, conservent leur responsabilité propre. Si les dates aller et retour de votre voyage sont modifiées, en raison d'une perturbation du transport aérien, nous ne pouvons en aucun cas être tenus pour responsable et vous demanderons une participation aux frais supplémentaires réel occasionnés. Si nous nous trouvons dans l'impossibilité de fournir une partie des engagements prévus, nous ferions tout notre possible pour les remplacer par des prestations équivalentes. Nous pouvons être amenés, lorsque les circonstances nous y contraignent, à substituer un moyen de transport à un autre, un hôtel à un autre, prendre un itinéraire différent ou annuler certaines excursions, sans que ces modifications exceptionnelles donnent lieu à une quelconque indemnisation; l'acheteur ne pourra les refuser sans motifs valables.

ANNULATION - MODIFICATIONS :

De votre part : Toute annulation de votre part avant le départ doit nous parvenir par lettre recommandée avec A.R. Selon la date de votre annulation, il vous sera appliqué les retenues suivantes :

A plus de 60 jours du départ : 5% du montant total du voyage avec un minimum de 50€ par personne.

de 60 à 31 jours : 15 % du montant total du voyage

de 30 à 21 jours : 35 % du montant total du voyage

de 20 à 16 jours : 50 % du montant total du voyage

de 15 à 7 jours : 75 % du montant total du voyage

moins de 7 jours : 100 % du montant total du voyage.

En plus des frais prévus par notre barème, les réservations fermes de **bateau** ou de **billets d'avion** émis à l'avance, que ce soit à la demande du participant ou en raison de la politique des compagnies aériennes, vous seront facturées, quelque-soit la date d'annulation, déduit des taxes aériennes ou portuaires remboursables. Dans ce cas les frais d'annulation ne sont pas calculés sur le prix total du voyage, mais uniquement sur le montant hors aérien.

Les montants de l'assurance et de la cotisation annuelle ne sont pas remboursables ainsi que les frais de visa, préacheminement que vous auriez engagés pour votre voyage. Toute interruption volontaire du voyage de votre part n'ouvre droit à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par l'encadrement du séjour, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

En cas d'impossibilité d'effectuer le séjour, vous pouvez nous proposer une autre personne à la condition qu'elle remplisse les mêmes conditions et que nous n'ayons pas déjà engagé de réservations à votre nom. Vous êtes tenus de nous en informer entre 7 et 15 jours avant le départ par LR ou e-mail avec AR.

De Notre part : si nous devons annuler un départ pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous vous proposerions alors différentes solutions de remplacement, au tarif en vigueur, ou le remboursement intégral des sommes payées. D'autre part, nos séjours étant soumis à un nombre minimal de participants, si nous devons annuler, vous en seriez informé au plus tard 21 jours avant la date prévue. Aucune indemnité compensatoire ne sera versée.

ASSURANCES :

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle pour participer à nos séjours et voyages. De même il est fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation, perte ou vol de bagages – et interruption de voyage. Mais il est obligatoire d'être couvert en assistance rapatriement – secours et recherche pour participer à nos séjours et voyages. Il appartient au participant de vérifier, avant son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert. Chaque participant a la possibilité de souscrire un contrat d'assurance (Europ Assistance) auprès d'Ice-Fall.com comprenant 3 options :

Assistance rapatriement – Frais de secours : 2%

Annulation + bagages : 3,5%

Assistance rapatriement – frais de secours + annulation + bagages + interruption de séjour (Multirisque) : 5,5%

Attention l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Extrait de nos contrats d'assurances fournies avec nos fiches techniques. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement – secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation.

ALPINEO by Ice-fall

16 rue des chardons bleus 05120 l'Argentiere la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com



Escalade sportives Briançonnais – Fiche technique

LITIGES :

Toute réclamation relative au voyage doit être adressée par lettre recommandée ou e-mail avec AR dans un délai d'un mois après la date du retour. A défaut de réponse satisfaisante dans les 60 jours suivant votre courrier, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage sur le site : www.mtv.travel/

INFORMATIONS LEGALES :

Vous disposez d'un droit d'accès de modification, de rectification et de suppression de vos données personnelles (art.38 et suivant de la loi du 08.01.1978 modifiée).

ICE-FALL.COM

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Association loi 1901 - Affiliée APRIAM IM73100023 - 73 FRANGIN/Garantie financière - COVEA CAUTION - 72000 LE MANS

Contrat n° 18386

R.C.P Mutuelles du Mans IARD

Police A3.056.234 - 72000 LE MANS - Code APE 9312Z – SIRET : 488 450 040 00024.

ALPInéo by Ice-fall

16 rue des chardons bleus 05120 l'Argentiere la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com