

# ROC ÉCRINS

Séjours montagne

## VTT de montagne Haute Tarentaise : "l'Tignéance" en petit groupe

Venez découvrir parmi les plus beaux singletracks de Haute Tarentaise. Au départ du Villaret du Nial (commune de Tignes), le parcours est une descente en 3 étapes jusque dans la vallée de Bourg Saint Maurice. Vous vous trouverez immergé au sein du massif de la Vanoise et face aux nombreux glaciers du massif du Mont Pourri.

Une magnifique expérience pour ceux qui aiment le VTT de montagne et les paysages sauvages : lac de montagne, glaciers, animaux sauvages... Vous évoluerez sur des sentiers où l'on croise peu de VTT, terrain de jeu rare et exceptionnel.

**BONUS : PROFITEZ LE SOIR D'UNE ACTIVITE MASSAGE ETIREMENTS RECUPERATION POUR ETRE EN FORME LE LENDEMAIN**

Pour des raisons de sécurité mais aussi pour pouvoir offrir une prestation de qualité, en adéquation avec l'exclusivité du parcours et pour plus de flexibilité, liberté...nous préférons vous proposer **ce stage avec un maximum de 3 participants.**

Mais nous pouvons aussi vous proposer cette prestation avec des groupes déjà constitués entre 1 et 4 participants.(N'hésitez pas à nous contacter pour le tarif).

- Niveau : Expert
  - Massif : Tarentaise
  - 3 jours
  - 3 personnes (Confirmé à partir de 3 inscrits)
  -
- Tarifs : 316,00 €
- Dates: [Voir les dates des 1 séjours](#)

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : VILLARET DU NIAL - BARRAGE DU SAUT - SAINTE FOY VILLAGE

Accueil 9h au niveau du parking bas du Villaret du Nial (commune de Tignes, au bord de la RD902 menant à Val d'Isère) (possibilité d'y laisser les voitures) / Brief et vérification du matériel (pilote et mécanique)

Chargement des sacs dans le camion pour le soir.

Montée de 400md+ par la route puis descente en balcon (entre lac de Tignes et sommet de la Grande Sassièr) jusqu'à Ste Foy station. Vu sur les glaciers du Mont Pourri et le Dôme de la Sache. Passage par le magnifique village de montagne du Monal.

Nuit en hôtel à Ste Foy.

20km / 950md+ ; 1500md-

**Le soir, activité massage étirements récupération.**

#### JOUR 2 : SAINTE FOY STATION - REFUGE DU RUITOR

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Petit déjeuner ; départ 9h, montée par piste 4\*4 jusqu'au refuge de l'Archeboc. Puis montée direction le col de Montségi, une grande partie en portage. Passage par le magnifique Lac Noir. Ambiance haute montagne et grands espaces au programme.

Traversée en balcon jusqu'au refuge du Ruitor par un sentier Magnifique, possibilité de rallonger la journée en fonction de la forme et météo.

Nuit en refuge.

17km / 1400m d+ ; 480m d-

**Le soir, activité massage étirements récupération.**

### **JOUR 3 : REFUGE DU RUITOR - SAINTE FOY VILLAGE - ARC 1950 - BOURG SAINT MAURICE**

Petit déjeuner pour un départ à 9hr. Descente jusqu'à Ste Foy Village par de magnifiques sentiers en bordure du torrent de la Sassièrre. Puis montée quelques kilomètres par la route jusqu'à Villaroger avant d'attaquer la piste 4\*4 jusqu'au restaurant d'altitude « Le Solliet ». Commence alors la descente en single dans la forêt jusqu'au pont de Longefoy pour finir le long de l'Isère jusqu'à l'arrivée au rond-point de départ de la montée des Arcs. Vu surplombant la vallée de Bourg Saint Maurice et face à la station de la Rosière.

28km / 950md+ ; 1700md-

**Séparation** : parking rond point de départ de la montée des arcs. autour de 16hr.

**NB** : Ce programme est donné à titre indicatif. **Le moniteur reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des VTTistes.

### **Projet pédagogique**

Vous faites déjà du VTT toute l'année mais l'environnement haute montagne vous est moins familier. Vous rêvez de partir plusieurs jours en VTT, découvrir l'itinérance en toute sérénité. Cette formule vous permettra de goûter à l'itinérance VTT en douceur, grâce à l'appui d'un véhicule logistique et l'accessibilité du premier hébergement par la route. Le guide vous fera découvrir comment évoluer dans cet univers en sécurité en s'efforçant de vous apporter les savoirs faire techniques nécessaires et vous fera prendre l'itinéraire adapté aux conditions. Toujours en prenant en compte votre niveau, parce qu'on doit avant tout prendre du plaisir sur le vélo !!

### **Nombre de participants**

**3 participants maximum.** Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

**NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés** (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

### **Matériel à prévoir**

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

## LA TÊTE :

---

- Un casque de vélo
- Lunettes de soleil et/ou verre clair
- Un foulard type buff et casquette

## LE CORPS :

---

- Veste gore tex ou coupe-vent et imperméable
- Veste chaude style softshell
- Trois tee-shirts manches courtes à porter en première couche. Évitez le coton. Préférez la laine de mérinos qui sèche rapidement et limite l'apparition des odeurs.
- Un maillot long isolant (il fera office de seconde couche thermique)
- Un cuissard et/ou boxer avec renfort fessier de type peau de chamois à porter sans sous vêtements

## LES JAMBES :

---

- Un short
- Un pantalon
- Genouillère
- pantalon étanche

## LES PIEDS ET LES MAINS :

---

- Chaussures adaptée à la pratique du vélo
- 3 paires de chaussettes
- Gants longs

## LE SAC :

---

- Un sac à dos contenance 20-25 litres maximum
- Une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- Une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts
- trousse de réparation mécanique VTT (1 chambre à air, 1 paire de plaquettes, 1 maillon rapide, quelques colliers rislan, 1 câble de dérailleur, 1 patte de dérailleur)
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

## PAR TEMPS FROID :

---

- Un tee-shirt long isolant et thermique
- Une doudoune en duvet ou veste polaire
- Une paire de gants longs et chauds

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

- 1 chambre à air (en plus de celle du sac)
- 1 paire de plaquettes (en plus de celle du sac)

### Condition physique et Expérience

#### TECHNIQUEMENT :

---

Sentiers étroits comportant des cassures ou des obstacles ne pouvant être évités, avec des passages parfois très raides et des épingles.

Piloter avec précision et sûreté, maîtriser parfaitement son freinage, savoir aborder des passages raides, choisir une trajectoire idéale à vitesse très lente, franchir des petits obstacles, bien connaître ses limites.

#### PHYSIQUEMENT :

---

Il vous faut être en très bonne condition physique. Vous avez le goût de l'effort. Il faut être capable de faire 1400m de dénivelé positif . Pouvoir enchaîner les 3 journées en restant lucide et concentré dans des descentes techniques et engagé.

### Encadrement

Vous serez encadrés par **moniteur de vélo, diplôme d'état**. Il sera équipé, d'une radio VHF reliée au standard des secours, ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif.

### Assurances

**Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.**

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

### Hébergement

La première nuit, vous serez hébergé dans le confortable Hotel Le Monal à Sainte Foy en Tarentaise et la deuxième nuit dans le refuge du Ruitor.

## Rendez-vous

### Parking Villaret de Nial

Heure du rendez-vous:

9:00

parking bas du Villaret du Nial (commune de Tignes, au bord de la RD902 menant à Val d'Isère)

## Accès

### COMMENT VENIR EN HAUTE-TARENTEISE

Accès : Depuis Albertville, suivre Moûtiers puis Bourg Saint Maurice puis Tignes.  
Parking au bord de la RD902 menant à Val d'Isère, à l'intersection avec la route montant au Villaret du Nial.

## Prix

**Prix par personne : 316,00 €**

**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un moniteur stagiaire VTT, et un bpjeps apt pour l'activité « massages, étirements, récupération » du soir
- L'hébergement en demi-pension du premier jour au soir au dernier jour à midi (pique-nique le midi)
- La réservation des hébergements et l'organisation générale.
- Le véhicule utilisé pour faire suivre le matériel à chaque étape.

**Le prix ne comprend pas:**

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.

**ROC ÉCRINS** - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -  
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :  
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918