



Séjours montagne

WEEK-END INITIATION AU VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE DANS LES ÉCRINS

Du 28/09/24 au 29/09/24

Un week-end idéal pour ceux qui souhaitent essayer le vélo à assistance électrique ou se remettre en selle sans stress. Le VAE va vous permettre de vous affranchir des distances et du dénivelé.

Guidé par votre moniteur, vous pourrez profiter de la superbe vallée de Freissinières, porte d'entrée du Parc National des Ecrins. Située à 1200m d'altitude sur la rive droite de La Durance, c'est une des plus longues vallées suspendues de l'arc alpin (20 km). Elle abrite une succession de 13 hameaux à l'histoire riche et tumultueuse. Bien abritée derrière son verrou rocheux, elle présente une grande variété de paysages : plaine, forêts, falaises, cascades, lacs glaciaires et sommets dépassant les 3000 m.

Le shop "60-40 Le vélo easy" sera notre partenaire technique privilégié.

- Niveau : Évolution
- Massif : Ecrins
- 2 jours
- 3 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : 365,00 €

Le locataire doit verser une caution au magasin de location d'un montant fixé en fonction du matériel loué par carte bancaire et laisser une pièce d'identité durant le temps de la location. Le nom de la carte bancaire et de la pièce d'identité doivent correspondre. Cette caution n'est pas encaissée durant la durée de la location. (Le locataire autorise le magasin de location à prélever sur la caution les sommes dues, au titre de la franchise d'assurance, en réparation des dégradations et vol et pour restitution tardive du matériel.)

• Dates:

Du 28/09/2024 au 29/09/2024

[Voir les dates des autres séjours](#)

Déroulement du séjour

JOUR 1 :

Accueil dans nos locaux tout proche de la gare SNCF autour d'un café, thé, ou yogi tee. Puis transfert au shop 60-40 pour récupérer les E-bikes loués et effectuer les réglages nécessaires à vos mensurations.

Départ avec votre moniteur 60-40, directement en vélo de L'Argentière-La Bessée à travers des forêts de mélèzes parcourues de pistes forestières idéales pour prendre un peu d'altitude. Au passage du col, ce sera l'heure de faire une pause pique-nique en profitant d'un panorama exceptionnel sur tout le massif des Ecrins. Une descente incroyable en fin de journée nous conduira directement sur la terrasse de l'hôtel. Vos bagages seront transférés en véhicule.

Lors de cette première journée vous prendrez en main les montures pour partir sur de bonnes bases. Au programme : équilibration, passage des vitesses, freinage, maintien de vos trajectoires... mais aussi les spécificités du vélo à assistance électrique : gestion de l'autonomie, utilisation des différents modes d'assistance...

Nuit et repas en hôtel chaleureux et montagnard (1150m).

D : +900m à + 1000m/-700m

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

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

JOUR 2 :

Le terrain est immense, les possibilités infinies, et les paysages sont variés et grandioses. Il est possible que vous vouliez jouer les prolongations !

Selon les envies et la forme du groupe, le moniteur vous proposera une multitude d'options superbement adaptées au vélo à assistance électrique.

Déniv +800m à + 1000m/ -1200m

Séparation en fin d'après-midi à L'Argentière-La Bessée

NB : Nous vous rappelons que le programme du stage 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 participants.

Projet pédagogique

Deux journées de vélo à assistance électrique pour apprendre ou approfondir les techniques : freinage, équilibre, changement de vitesse, utilisation des différents modes d'assistance, gestion et optimisation de l'autonomie de la batterie...

Évolution sur des pistes forestières larges, de petites routes secondaires et des sentiers monotraces sans difficultés techniques.

Pour ceux qui le veulent, les notions de mécanique basique, savoir changer une chambre à air, régler ses freins, son poste de pilotage (hauteur selle, guidon) peuvent être abordées.

Nettoyage et maintenance (stockage et charge des batteries, ...).

Nombre de participants

8 participants maximum. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 participants, vous serez avisés au plus tard 48h 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

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "Tarif des options".

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir... Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.

La tête :

- Un casque de vélo*
- Lunettes de soleil et/ou verre clair

ROC ECRINS - 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

ROC ECRINS 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

- Un foulard type buff et casquette

Le corps :

- Un Vélo à assistance électrique* chargé (avec son chargeur) batterie 625WH minimum
- Veste gore tex* ou coupe-vent et imperméable
- Deux 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
- un gilet fluorescent*

Les jambes :

- Un short
- Un pantalon

Les pieds :

- Chaussures adaptée à la pratique du vélo
- Deux paires de chaussettes

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
- 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.

Condition physique et Expérience

TECHNIQUEMENT :

Vous savez vous déplacer à vélo, et êtes capable de contrôler votre vitesse et votre direction sur des routes, pistes forestières carrossables, ou sentiers roulants.

La pratique du VTAE vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux chutes, blessures....Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

PHYSIQUEMENT :

Vous êtes un sportif occasionnel. Vous voulez faire une sortie en mode « no stress ». Détendez-vous, ça va bien se passer ! Nos vélos à assistance électrique vont vous surprendre par la facilité qu'ils vous offrent. Vous devriez être capable de pédaler pendant 3h ou plus.

Encadrement

Vous serez encadrés par **un moniteur de VTTAE**, 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.

Pourquoi engager un moniteur de cyclisme ?

Peut-être vous posez-vous la même question ! Et pourtant, en tant que loueur, nous constatons que la très grande majorité de nos clients ne savent pas utiliser correctement un vélo (monter et descendre du vélo, réglage de la hauteur de selle, départ 1 pied au sol, utilisation des vitesses et des freins, position de base, fréquence de pédalage...).

Voilà quelques excellentes raisons de prendre les services d'un moniteur :

- En faisant appel aux services d'un moniteur MCF, vous avez l'assurance de bénéficier des compétences techniques de véritables professionnels diplômés d'Etat, dont l'enseignement du vélo est le métier. C'est un véritable confort dans le déroulement de votre sortie, et vous allez avoir des conseils pertinents qui vont changer votre vie de cycliste.
- La connaissance parfaite du terrain lui permet d'ajuster en temps réel les parcours afin de vous proposer l'enchaînement idéal qui correspondra au niveau et aux attentes du groupe, mais aussi aux conditions météorologiques du jour. Il aime sa région et la connaît. Avec un moniteur vous ne serez pas en reste pour dénicher les bonnes adresses et les bons plans.
- Rapidité d'apprentissage. Les moniteurs aiment donner des conseils personnalisés, en adéquation avec le terrain. La prise en main du VTTAE sera plus rapide. Avant un passage plus compliqué, un simple conseil technique donné au bon moment vous met en confiance. En vous indiquant le bon mouvement et la bonne vitesse à adapter, vous passerez l'obstacle sans difficulté. Progresser, c'est aussi prendre beaucoup plus de plaisir.
- Un mécano à vos côtés. Malgré le soin apporté à nos vélos, et même si vous respectez bien les consignes d'utilisation, un ennui mécanique peut toujours arriver. Une crevaison, une chaîne cassée, ou une patte de dérailleur tordu... Notre moniteur est aussi mécano. Plus facile que d'intervenir vous même, et plus rapide. On remonte en selle en un rien de temps.
- Pour la paix des ménages et des familles. Vous pensiez vous improviser moniteur pour votre groupe ou votre famille ? Grossière erreur ! Les conseils d'un professionnel sont toujours mieux perçus que ceux d'un membre de la famille. Laissez le moniteur endosser le rôle de « pro » ou « donneur de conseil » et conservez ainsi la paix des familles et des ménages.

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

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

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

Vous serez hébergés en pension complète dans un hôtel confortable et calme en chambre partagée.
Repas réconfortants à base de produit locaux et de saison. Cuisine traditionnelle.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment des réservations.

Transport et Bilan Carbone

BILAN CARBONE

C'est la quantité de KgCO₂ émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ÉCRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**

En train : 2,53 kgCo₂

En voiture : 137 kg CO₂

En voiture électrique : 14,1 kgCO₂

- Lyon - L'Argentière-La Bessée (250 km)

En train : 1,22 kgCo₂

En voiture : 48,4 kg CO₂

En voiture électrique : 4,96 kgCO₂

- Marseille - L'Argentière-La Bessée (259km)

En train : 0,88 kgCo₂

En voiture : 50,1 kgCO₂

En voiture électrique : 5,13 kg CO₂

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : <https://www.greenly.earth/blog-fr/c...>

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. <https://www.blablacar.fr/>

Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO₂ stockés !

<https://www.reforestaction.com/plan...>

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour dans nos locaux à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

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

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

COMMENT VENIR DANS LES HAUTES-ALPES

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.

ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

Si vous venez en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

Prix par personne : 365,00 €

Le locataire doit verser une caution au magasin de location d'un montant fixé en fonction du matériel loué par carte bancaire et laisser une pièce d'identité durant le temps de la location. Le nom de la carte bancaire et de la pièce d'identité doivent correspondre. Cette caution n'est pas encaissée durant la durée de la location. (Le locataire autorise le magasin de location à prélever sur la caution les sommes dues, au titre de la franchise d'assurance, en réparation des dégradations et vol et pour restitution tardive du matériel.)

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un moniteur VTTAE, la prise en charge de ses repas et nuitées
- **L'hébergement** en pension complète du premier jour au soir au dernier jour à midi (pique-nique le midi)
- **Les transferts** durant le séjour ainsi que ceux des bagages.
- **La réservation** des hébergements et l'organisation générale.

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 ».

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

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

- Nous vous accueillons autour d'un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
- Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
- Vous avez la possibilité de prendre une douche à la fin de votre stage
- Vous disposez d'un espace détente avec Wifi, sanitaires, micro-ondes... en accès libre en attendant votre train (5 minutes à pied de la gare)
- Vous pouvez déposer un sac d'affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
- Vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS uniquement)

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.
- **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.