

Plaisir du Skating à Bessans

France

Code voyage : FRAGS0022

Ski de fond guidé • Séjour en étoile

7 jours • 6 nuits • Rien à porter • Niveau : 1 à 3 / 5



Pratique du ski de fond skating à Bessans © Daniel Durand, Fresh Influence

Le skating, en fait le patinage, change l'idée qu'on se fait du ski de fond. En optant pour cette technique, le fondeur s'engage rapidement vers les plaisirs d'un « ski léger » et découvre les plus agréables sensations de glisse...

Glisser au rythme du pas, au rythme de l'Homme, en utilisant sa propre énergie, n'est-ce pas retrouver une magnifique capacité d'adaptation, d'insertion aussi, dans le contexte climatique hivernal ? Quoi qu'il en soit, patiner skis de fond aux pieds, répond largement à ces préoccupations. En ce sens, les skieurs nordiques chercheront sans cesse à mieux intégrer le patinage, à le dominer aussi. Ils vivront le skating comme un atout supplémentaire un indiscutable plaisir pour traverser valablement l'hiver.

En tout cas, cette merveilleuse technique de glisse est toujours plus adoptée comme perspective de santé physique, de connaissance, de progrès, de sensations, de plaisir, de joie...

Points forts

- Découverte du bel environnement de Bessans
- 3 niveaux disponibles selon vos aptitudes
- Progression technique à travers diverses activités éducatives
- Parcours et apprentissage adaptés pour tous les niveaux

52 rue du [Tortolon](#) 38112 [Autrans-Méaudre](#) en Vercors • Tél. : +33 (0) 4 76 95 23 00 • Fax : +33 (0) 4 76 95 24 78
Site internet : [www.grandangle.fr](#) • Blog : [blog.grandangle.fr](#) • E-mail : [info@grandangle.fr](#)

PROGRAMME

J1 • Arrivée à Bessans

Les cours débuteront dès le jour 1. Formation des groupes par niveau à 10h et séance de premier contact et acclimatation ainsi que première approche technique. Si vous arrivez après, vous rejoindrez le groupe dans l'après-midi.

Nuit au Centre à Bessans.

J2 à J6 • Cours de ski

Tout au long de la semaine, les cours de ski s'organiseront avec une dominante de technique en matinée. L'essentiel se répartira sous forme d'exercices éducatifs variés et un apprentissage global des gestes, ce qui vous permettra une belle progression.

- **Pour le niveau 1/5 :** Dominante technique de patinage autour d'exercices éducatifs d'équilibration, choisis, et une approche de divers gestes du patineur (notamment le Pas de Patineur 2 Temps). Avec un peu de motivation, vous progresserez rapidement.
- **Pour le niveau 2/5 :** Le travail portera également sur le « Pas de Patineur 2 Temps » que l'on affinera. De même, pour le « 2 Temps de Vitesse » ou encore le « 1 Temps » qui seront abordés. Nous sommes convaincus de vous mener ainsi à une plus grande expérience de la glisse, à une meilleure utilisation du patinage en terrains différents, en un mot à une appréciable aisance.
- **Pour le niveau 3/5 :** votre moniteur cherchera l'amélioration profonde du « 2 Temps de Base » ou encore du « 2 Temps de Vitesse » (appelé aussi « 2 Temps Combiné »). Également, dans un déroulement judicieusement réparti vous perfectionnerez le « 1 Temps » et « le Pas de Montée ». L'essentiel se répartira sous forme d'exercices éducatifs variés, visant un perfectionnement du geste plus détaillé, et une efficacité – donc un plaisir – globalement accru, dans la pratique du ski. De la sorte, vous aurez la possibilité de franchir un vrai stade supplémentaire, dans votre progrès en patinage.

L'après-midi, skis aux pieds toujours, une alternance de découverte de l'environnement montagnard est prévue : visite du pays, parcours sur pistes et hors-pistes, connaissance de la vie locale...

De manière générale, nous prévoyons ces sorties de découverte en skis de patinage (sauf pour le niveau 1, ski classique au début et ski de skating une à deux fois dans la semaine) pour que chacun(e) s'imprègne complètement de cette technique

Le ski se fait en groupe, mais sans contrainte. Toutefois, les cours sont assurés sans interruption aucune, d'un bout à l'autre du séjour, et ceci sur 4 heures par jour, au minimum.

Nuit au Centre à Bessans.

J7 • Fin du séjour

Le séjour se termine le dernier jour après le petit-déjeuner. Toutefois, vous pouvez déjeuner au Centre avant de partir ou bien commander un repas froid, à emporter.

Itinéraire

Nous pouvons parfois être amenés à modifier quelque peu l'itinéraire indiqué, notamment à cause des conditions météorologiques. Faites-nous confiance, ces modifications sont toujours faites dans votre intérêt, pour votre sécurité et un meilleur confort !

QUELQUES PRÉCISIONS

Attention ! Toutes les informations données, et qui ne correspondent pas à des prestations comprises dans le prix, doivent être vérifiées et n'engagent pas la responsabilité de Grand Angle.

Niveau 1 à 3 / 5

Niveau 1 : Il suffit d'avoir participé à au moins une ou deux semaines de stage en ski de fond (ou en ski alpin), ou bien encore, de pratiquer régulièrement le patin (à glace, à roulette, roller...) Avec ce « bagage », vous entrerez en patinage dans les meilleures conditions. Après une solide initiation, nul doute que vous irez bien plus loin...

Niveau 2 : Il convient d'avoir patiné déjà durant 1 ou 2 semaines pour aborder le programme dans de bonnes conditions. Il s'agit ici de consolider, de développer l'apprentissage des bases du skating. Vous pourrez parcourir des plus longues distances pour découvrir le bel environnement de Bessans

Niveau 3 : Pour cette option, le niveau de pratique peut être qualifié « d'avancé ».

Tout au long du séjour, on s'attachera à perfectionner les gestes les plus courants du skating. Mais également, on travaillera tous les Pas de Patineur afin de posséder un vrai bagage, en la matière.

Merci de nous préciser à l'inscription le niveau que vous souhaitez joindre.

Transport des bagages

Rien à porter, excepté vos affaires de la journée ou demi-journée, et votre pique-nique.

Groupe

À partir de 2 personnes.

Durée

7 jours, 6 nuits.

Encadrement

Moniteurs diplômés d'Etat.

Confort

► Hébergement

La Bessanaise dispose de 95 chambres, réparties au sein de trois bâtiments, de 1 à 3 personnes suivant leur configuration. Dans les chambres Confort et Grand Confort, les toilettes et la salle de bain sont séparées. Linges de lit et de toilette sont fournis à votre arrivée. Possibilité de partager une chambre pour des vacances conviviales et plus économiques. Accès par ascenseur possible.

Catégorie Confort : Les chambres Confort d'une superficie de 19m² sont situées dans le bâtiment historique, reflétant l'ADN de La Bessanaise. Certaines offrant une vue sur le glacier de Charbonnel et d'autres regardant les alpages du Vallon.

Catégorie Grand Confort : Les chambres Grand Confort d'une superficie de 24m² sont situées dans un bâtiment plus récent. Elles ont un ameublement et une décoration plus soignés, et sont équipées d'une TV écran plat et d'un accès internet. Elles disposent d'un sas d'entrée qui sépare la chambre des sanitaires.

Si La Bessannaise a été créée en 1972, elle n'en reste pas moins complètement actuelle : une partie des locaux est neuve, l'autre a été complètement rénovée. Parmi les équipements, vous apprécierez :

- L'espace balnéo : hammams, sauna, bains à remous et espace de massage / relaxation pour profiter de soins du corps (en supplément – sur réservation)
- L'espace fitness : le centre met à votre disposition plusieurs équipements d'intérieurs sportifs tels que un ski-ergomètre, un rameur ou encore un vélo elliptique.
- Bar & salon : En journées et en soirées, vous profitez d'un bar chaleureux et convivial. Près du bar, dans le salon « Moka », un espace de vie et de partage avec banquettes. Bibliothèque et jeux de sociétés sont mis à votre disposition. Vous pouvez également vous détendre en fin de journée avec un fond musical dans notre salon panoramique, avec une vue prenante sur le Charbonnel.

La Bessannaise tient à votre disposition une buanderie, des séchoirs, un local à ski, deux salles de partage et une boutique souvenirs pour immortaliser vos séjours.

► Restauration

En fonction du programme de la journée, les repas du midi seront soit servis au Centre, soit sous forme de pique-nique. Les dîners sont pris au Centre.

L'équipe de cuisine propose des plats traditionnels, variés et de qualité. Sous forme de buffet : entrées, plat chaud, accompagnements, fromages et desserts. Lors de vos sorties à la journée, et dans une démarche éco-responsable vous composerez vous-même votre panier repas.

Merci de nous préciser à l'inscription toute allergie alimentaire ou régime spécial ; nous ferons au mieux pour adapter vos repas.

Rendez-vous / Dispersion

► Rendez-vous

Le J1 avant 10h pour faire les groupes, au Centre La Bessannaise à Bessans. Si vous arrivez la veille, et si vous avez pris l'option nuit supplémentaire vous serez attendu en fin d'après-midi pour un repas à 19h30.

► Dispersion

Le J7 après le petit-déjeuner à La Bessannaise.

Prolongez votre séjour

La Bessannaise peut vous accueillir la veille du séjour (installation vers 17h). Supplément à prévoir.

Période de départ

Séjours du dimanche au samedi. Départ de décembre à avril.

Votre budget

► Les prix comprennent

- Le prêt du matériel
- L'encadrement
- L'hébergement en chambre de 2 confort
- L'accès à l'espace balnéo et fitness
- La pension complète du déjeuner du J1 au petit-déjeuner du J7
- Le vin à table ainsi qu'une boisson chaude après le déjeuner
- Le programme d'animation en soirées
- Les taxes de séjours

- Le transport éventuel pour les sorties

► Les prix ne comprennent pas

- L'acheminement
- Les assurances
- Les frais d'inscription
- Le linge de toilette (serviettes, draps de bain...)
- L'adhésion à l'association ANCEF (18€ obligatoire, à régler sur place)
- Les consommations supplémentaires et personnelles
- Le forfait ski de fond
- Tout ce qui n'est pas indiqué dans « Les prix comprennent »

► Options, suppléments et réductions

- Supplément chambre single (douche, lavabo, WC / < 10 m² hors sanitaires)
- Supplément chambre single « confort » (douche, lavabo, WC)
- Supplément chambre single « grand confort »
- Supplément chambre à deux lits « grand confort »
- Réduction chambre de 3
- Supplément nuitée en chambre de 3 la veille du séjour
- Option dîner la veille du séjour

* *Chambres situées dans le nouveau bâtiment : elles sont plus spacieuses et plus confortables (douche, lavabo, WC séparés) équipées de TV et accès internet.*

Location de matériel

L'ensemble du matériel de patinage est fourni dans le forfait : skis et bâtons spécifiques, chaussures (Salomon Pilot), et paraffine (sauf racloir).

Pourtant, si vous avez l'habitude de votre propre matériel, vous pouvez vous en munir.

Assurances

Vous pouvez souscrire, par l'intermédiaire de GRAND ANGLE, une assistance rapatriement, une assurance annulation seule, une assurance multirisque ou une assurance complémentaire CB : assurances facultatives.

1/ L'assistance rapatriement, contrat n°4310 comprend les frais de recherche et de secours, une assurance "frais médicaux" et une assistance rapatriement

2/ L'assurance annulation + interruption de séjour, contrat n°4311 vous couvre hors frais d'inscription et hors taxes aériennes.

Elle vous rembourse les frais d'annulation retenus par Grand Angle selon les conditions d'annulation générales de vente (<https://www.grandangle.fr/conditions-vente>) et/ou conditions particulières de vente de votre contrat de voyage.

3/ L'Assurance annulation + interruption de séjour + assistance rapatriement (multirisque), contrat n°4312

4/ L'assurance complémentaire CB, contrat n°4313 vous est proposée pour l'achat d'un séjour avec une Carte Bancaire proposant des garanties Annulation et Assistance Rapatriement (Gold Mastercard, Visa Premier, Infinite Platinum).

Elle vous rembourse la franchise et la part des dommages excédant le montant indemnisé par votre assurance CB.

Ces contrats sont souscrits pour vous auprès du groupe Assurinco. Leur tarif varie en fonction du type d'assurance choisi et du montant de votre voyage.

Se référer à notre site internet <https://www.grandangle.fr/en-pratique/etre-bien-assure>

Pour les personnes ayant leur domicile légal et fiscal hors Europe occidentale ou dans les COM, DROM, POM,

Grand Angle peut leur proposer un contrat spécifique « impatriés », contrat n°2142 offrant une garantie annulation et/ou assistance rapatriement (sur demande)

Grand Angle n'intervient que comme intermédiaire entre vous et Assurinco.

Il vous appartient, en cas de sinistre, d'effectuer les démarches nécessaires auprès de l'assurance.

Accès

► En train

Gare internationale de Modane puis ligne d'autocars jusqu'à Bessans/La Bessanaise (35 km) (navette entre Modane et Bessans : Transavoie Autocars : 04.79.05.01.32).

Horaires et réservation en ligne : www.altibus.com (Attention : pendant les vacances scolaires, période de grande affluence, il est vivement conseillé de réserver au préalable).

Paris-Modane : 4 h par TGV.

Lyon-Modane : 2h30 par TER

Vous pouvez consulter les tarifs et itinéraires sur <https://www.sncf-connect.com/>

► En voiture

A43 jusqu'à Modane, puis D1006 (ex N6) jusqu'à Lanslebourg et D902 jusqu'à Bessans. La Bessanaise est à 1km après le village.

Vous pouvez aussi consulter votre itinéraire sur <https://www.viamichelin.fr/>

Covoiturage

Vous pouvez mutualiser les moyens de déplacement en faisant du covoiturage. En plus d'être plus économique et écologique, ce moyen de transport vous permet de faire connaissance avec les autres participants. Avant le départ et sur demande, nous pouvons vous mettre en relation avec les autres membres du groupe qui le souhaitent. Sinon, rendez-vous sur [BlaBlaCar](https://www.bla-bla-car.com).

Baignade

Un certain nombre de nos voyages se prêtent à la baignade, en cours d'étape ou en fin de journée. Ce serait dommage de ne pas en profiter. Nous soulignons cependant que vous êtes seuls juges de l'opportunité d'une baignade ; ces baignades se font donc sous votre responsabilité et à vos risques et périls.

Photos

Vous faites de belles photos ! N'hésitez pas à nous envoyer un CD, une clé USB, un lien [Dropbox](https://www.dropbox.com) ou [WeTransfer](https://www.wetransfer.com) de vos plus belles photos réalisées lors de votre voyage. Le fait pour vous de nous communiquer des photos implique que vous acceptez que vos photos soient utilisées à titre gracieux sur nos différents supports (catalogue, site internet, fiche technique, etc...).

Récit de voyage

Vous souhaitez partager vos meilleurs moments du voyage et faire profiter de votre expérience la communauté de randonneurs ? Transmettez-nous votre récit et quelques photos illustrant vos propos que nous publierons pour vous sur notre [blog](https://www.grandangle.fr/blog).

Tourisme responsable

► Agir pour un Tourisme Responsable - label ATR

Grand Angle est un membre actif de l'association ATR « Agir pour un Tourisme Responsable », dont la conformité avec le label a été vérifiée par Ecocert Environnement.

Les valeurs communes du label, partagées par tous ses membres, sont représentées par : la transparence (entre le client et l'agence de voyage), le partenariat (entre les prestataires locaux et l'agence de voyage) et la cohérence (synonyme de bonne communication au sein de l'équipe de l'agence de voyage).

Être membre d'ATR nous engage à :

- Promouvoir un tourisme de qualité
- Respecter l'environnement, le patrimoine et les populations locales
- Sensibiliser les voyageurs aux coutumes locales
- Informer les voyageurs en toute transparence sur leurs conditions de voyage

Pour plus d'information sur [l'association ATR](#).

Pour préparer au mieux votre voyage, nous vous invitons à prendre connaissance de la [charte éthique du voyageur](#).

► La Charte Européenne du Tourisme Durable dans les Espaces Protégés

En 2014, Grand Angle a été l'un des premiers tours opérateurs à être certifié au titre de la Charte Européenne du Tourisme Durable, créée et développée par Europarc, la Fédération des espaces protégés européens, regroupant Parcs Naturels Régionaux, Parcs Nationaux et réserves naturelles.

La Charte Européenne a pour vocation de développer sur des espaces protégés un tourisme de qualité, durable et responsable, dans le respect de l'homme et de son environnement. Être certifié au titre de la CETD est une reconnaissance de notre engagement dans le tourisme et le développement durables ancrés sur les territoires, sur les plans économique, social et environnemental.

La certification est une attestation de la confiance que portent les Parcs à notre entreprise et à sa démarche.

Le partenaire de Grand Angle dans cette certification est le [Parc Naturel Régional du Vercors](#).

En savoir plus sur la [Charte Européenne de Tourisme Durable](#).

À EMPORTER DANS VOS BAGAGES

Équipement

- Une lampe frontale ou de poche
- Un chapeau de soleil ou casquette
- Une paire de lunettes de soleil d'excellente qualité avec protection latérale
- Appareil photo et/ou jumelles
- Boules Quiés ou tampon Ear (facultatif)
- Papier toilette + un briquet

Vêtements

- Un foulard/bonnet
- Deux paires de gants
- Deux sous-pulls à manches longues en matière respirante de préférence
- Une veste en fourrure polaire
- Une veste coupe-vent imperméable et respirante type Goretex avec capuche
- Une tenue souple, ample et confortable pour le ski avec idéalement un surpantalonn imperméable et respirant type Goretex
- Un caleçon (pour le soir ou si vous optez pour la remise en forme)
- Chaussettes de sport (privilégiez la laine ou les chaussettes spécifiques randonnée type bouclettes qui vous éviteront l'échauffement prématuré des pieds, attention au coton pour les ampoules)
- Des chaussures de marche souples et imperméables
- Sous-vêtements
- Pantalon confortable pour le soir
- Une paire de chaussures de détente légères pour le soir
- Nécessaire de toilette
- Serviette et maillot de bain (obligatoire), un peignoir aussi peut être utile pour l'espace bien-être. Possibilité de location sur place en supplément.

Attention ! Le linge de toilette n'est pas fourni.

Divers

- Pharmacie personnelle : vos médicaments individuels, médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence, pastilles contre le mal de gorge, bande adhésive élastique type Elastoplast en 8cm de large, jeux de pansements adhésifs, compresses désinfectantes, double peau (type Compeed ou SOS ampoules), vitamine C, pince à épiler, Stérilium gel (utile pour se laver et désinfecter les mains), crème solaire, écran labial, une couverture de survie...
- Pour les pique-niques : un thermos ou une gourde de préférence isotherme (2 L minimum), un gobelet en plastique, des vivres de course, un couteau de poche...

Bagages

- Un sac à dos de 35/40 L à armature souple, muni d'une ceinture ventrale (+ 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos en cas d'intempéries)
- Pochette étanche pour contenir votre argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance reçu lors de votre inscription si vous avez souscrit cette assurance ou celui de votre assurance personnelle

INFORMATIONS PRATIQUES

Le pays

Pays : France

La ville de Bessans est perchée à 1750 mètres d'altitude. Il s'agit de la sixième commune de France de par sa superficie. Bessans est situé sur le versant sud du Parc National de la Vanoise dans la vallée de Haute-Maurienne en Savoie.

Formalités

► Papiers

Les voyageurs, mineurs inclus, doivent être en possession d'une carte nationale d'identité ou d'un passeport (ressortissants de l'UE).

► Santé

Se munir de la carte vitale et de vos médicaments usuels pour la durée du séjour.

Adresses utiles

Office de tourisme de Bessans : +33 (0) 4 79 05 96 52.

Téléphone

France : +33.

Décalage horaire

Pas de décalage horaire, GTM +1.