

Bessans, plaisir du skating

France

Code voyage : FRAGS0028

Ski de fond guidé • Séjour en étoile

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



Skieurs en skating à Bessans © Daniel Durand, Fresh Influence

Le fondeur d'aujourd'hui peut-il se passer du skating? Seul le skieur, la skieuse, répondra personnellement à cette question.

Cependant, 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

- Des parcours sur des pistes choisis
- Une analyse vidéo qui vient en appui des conseils techniques sur le terrain
- Apprentissage des gestes du pas de patineur

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 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. A cette occasion, 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 », « le Pas de Montée », etc.

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, nous sommes persuadés de vous offrir la possibilité de franchir un vrai stade supplémentaire, dans votre progrès en patinage.

En après-midi généralement, pour la découverte de l'environnement montagnard de Bessans, nous choisirons les beaux parcours de l'espace nordique... cette alternance contribuera grandement aussi à vos progrès et au plaisir du ski.

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 3 / 5

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.

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.

Période de départ

Séjour du dimanche au samedi. Départ de décembre à mars.

Encadrement

Moniteurs diplômés d'Etat.

Confort

► Hébergement

Le Centre La Bessannaise compte 190 lits répartis en chambre de deux, en « single » ou en chambre de 3. Les tarifs sont établis pour un hébergement à 3 lits à partager, avec douche et lavabo (toilettes à l'étage). Les autres types de chambres seront en supplément.

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 bien-être, relaxation et détente : spa, bains à remous, hammams, sauna, douches massantes, espace de relaxation, soins bien-être individuels ... Pensez à vous munir d'une serviette et d'un maillot de bain (obligatoire), un peignoir aussi peut être utile. Accès libre
- La salle polyvalente et le mur d'escalade
- Le salon « La Taverne » : équipements fitness, terrasses-solarium, salles TV, laverie-séchage, bibliothèque, ping-pong...
- La salle « Le Panoramique » : décontraction, lecture et écoute musicale
- L'Hexagone : 120 m² entièrement parquetés

Vous bénéficierez d'animations après vos journées de ski, en soirée : veillées, exposés, soirées récréatives, projections, bibliothèque, TV, musique classique, espace balnéo...

► 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.

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, 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.

Spécial hors-saison : du 28 novembre au 18 décembre 2021 et du 20 mars au 2 avril 2022.

- AUCUN SUPPLEMENT sur les chambres de 2 « confort »
- Réduction de 50% sur les chambres : chambres de 2 « grand confort », chambres single « confort » et chambres single « grand confort »

Votre budget

► Les prix comprennent

- Le prêt du matériel
- L'encadrement
- L'hébergement en chambre de 3
- L'accès à l'espace balnéo
- La pension complète du petit-déjeuner du J1 au petit-déjeuner du J7
- 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 (19.50€ 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 « confort » (douche, lavabo, WC séparés)
- Supplément chambre à deux lits « grand confort »
- 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.*

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.

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).

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.oui.sncf/>

► 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](#).

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](#) ou [WeTransfer](#) 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](#).

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. Etre 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 surpantalon 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

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, Stériliium 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.