



E-BIKE & FREERANDO

Niv technique : je sais déjà skier hors-piste, j'adapte ma pratique sur tous types de neiges et de terrains.

Je sais rouler en VTT sur tous chemins.

Niv Physique : je suis capable de fournir un effort physique moyen pendant une journée.

Tarifs.

350€

Le prix comprend :

- L'encadrement et l'enseignement freerando et sécurité par un moniteur esf.
- L'encadrement et l'enseignement e-bike par un moniteur diplômé (le même que votre moniteur ski)
- La demi-pension
- Le matériel de sécurité (DVA, pelle et sonde, Sac à dos)
- Le transport journalier depuis et vers le camp de base (facile c'est à vous de faire l'effort)
- L'e-bike pour le séjour

Le prix ne comprend pas :

- L'eau minérale
- Les achats personnels
- Les apéritifs et boissons

- Les repas du midi
- Les vivres de course en plus des repas
- La location du matériel de ski : chaussures, bâtons, Skis ou Splitboard, peaux, couteaux
- Le moyen de transport pour arriver et partir du point de rendez-vous le premier jour ainsi que le dernier, nous consulter si vous voulez qu'on organise vos transferts.
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend »

Extras :

- Massage 1H/60€

Le séjour :

Vendredi :

17H30 Rdv Porte Sud de la Clarée – Maison Amalka

18H RDV Présentation du week-end et briefing avec votre moniteur autour d'un verre :

- Lieux
- Météo
- Conditions nivologiques
- Protocoles de sécurités
- Check matériel
- Composition du sac à dos
- DVA / pelle / sonde
- Équipement
- Une formation sécurité ([Pack Sécurité Découverte](#)) pour être au top le lendemain à l'ouverture.

19H Repas du soir + Nuitée à AMALKA

Samedi :

7H15 Petit déjeuner

8H15 RDV avec le moniteur

Lieu : Porte Sud de La Clarée – Les Alberts

- On arnache les montures et départ en e-bike pour retrouver la neige
- Première randonnée
- Les bases du secours en avalanche seront abordées grâce à des exercices de mises en situation simples tout au long du séjour
- Retour en fin de journée au camp de base

Repas du soir + nuitée à Maison Amalka

Dimanche :

- C'est reparti pour un tour (de roues) et on va chercher un nouvel itinéraire.
- Journée complète en ski de rando (Possibilité d'acheter le picnic à un refuge pour le midi)
- Le Séjour prend fin après la journée de ski. (environ 17h)
Retour à la maison amalka pour poser les e-bikes et à bientôt pour de nouvelles aventures.
Possibilité de rester dormir une dernière nuit sur place (option en plus)
- Tout ce programme peut être modifié en fonction des conditions de temps, d'enneigement, de fatigue ou de niveau, se référer aux conditions générales de vente.

Seul le professionnel décide du programme finale.

Informations.

Participants :

1 Moniteur de Ski pour 6 personnes maximum.

Le séjour est assuré à partir de 4 personnes.

Nos points forts :

- Un professionnel moniteur de ski local, sympa et disponible.
- La vallée de la Clarée et la vallée de la Guisane offrent l'accès rapide à plusieurs refuges qui desservent pléthore d'itinéraire ski de randonnée variés.
- L'Enseignement de la technique du Ski, de la gestion des risques et des bases du secours grâce à des méthodes simples :

[Esprit Neiges et Montagne by esf](#)

Neiges et Montagne est un concept d'enseignement par l'Action, selon 3 thèmes.

"Acting IS Learning"

L'Autonomie progressive des participants est le meilleur moyen de gérer et minimiser le risque de façon collective, ce qui permettra de placer le plaisir au centre de nos journées.

Il détermine des niveaux et des familles de glisse.

Amener également les participants à plus d'autonomie dans leur pratique, tant au niveau technique que sécuritaire.

Matériel :

Matériel à prévoir qui ne se trouve pas dans le « Prix comprend ».

Vêtements :

Haut du corps

- Casque et tour de cou
- Sous vêtement en fibre moderne, manches courtes et longues
- Veste polaire ou veste duvet
- Veste type Gore Tex ou anorak de ski.

Bas du corps

- Collant en fibre moderne
- Pantalon type Gore Tex ou pantalon de ski
- Chaussettes chaudes

Accessoires indispensables :

- Lunettes et Masque de ski
- 2 paires de gants : une légère et une paire chaude type moufles
- Crème solaire et écran labial très haute protection
- Thermos (0,5 l minimum) ou gourde isotherme
- barres énergétiques, encas
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, secondes peaux, bouchons d'oreille)