

ALPES

Vanoise, Séjour à Bessans

7 jours, 6 nuits, 6 jours de ski de fond ou de raquettes

ou

6 jours, 5 nuits, 5 jours de ski de fond ou de raquettes

Avec l'âme d'un village réputé pour son art et ses traditions, Bessans possède aussi un long passé d'ouverture et d'accueil et propose aujourd'hui, tout l'hiver, un espace nordique soigné. Ici, le réseau de pistes côtoie les neiges vierges des hautes vallées, pour la diversité et le plaisir des skieurs.

Le site : une douce vallée en auge à 1 750 mètres d'altitude, couronnée de grandioses sommets, offre une exceptionnelle garantie de neige, souvent poudreuse durant l'hiver. De plus, les caprices géologiques qui disposèrent les montagnes autorisent, par l'axe des vallées, un ensoleillement remarquable.

En ce lieu privilégié, "La Bessanaise" vous accueille, de novembre à avril, semaine après semaine : des séjours pour tous, allant du "Fond Classique" au "Patinage" (skating).

Le Centre, situé en "front de neige", permet départ et retour skis aux pieds.

Vous pratiquerez votre activité la journée en compagnie d'un Moniteur de Ski de Fond et vous pourrez vous relaxer le soir en profitant de l'Espace Balnéo (bains bouillonnants, hammams, saunas, douches massantes...) mis gracieusement à votre disposition.

L'intérêt de ce séjour est un excellent compromis entre la découverte ou le perfectionnement d'une activité allié à la détente grâce aux installations mises à votre disposition le soir

CARNET DE ROUTE

SÉJOUR SKI DE FOND SANTÉ :

Découverte et perfectionnement.

Cette formule s'adresse à tous, du débutant au fondeur tranquille ou encore au skieur chevronné pratiquant depuis plusieurs années. Chaque semaine, nous constituons, en fonction des participants, plusieurs groupes de niveaux différents, ce qui permet à chacun de trouver la place qui lui convient.

"Ski de Fond / Santé" s'adapte à tous, jeunes ou moins jeunes !...

Ceci permet d'organiser **une excellente progression d'apprentissage** ou encore de s'attacher à un bénéfique travail du geste à l'attention des plus avancés.

Il s'agit, dans cette option, de technique dite "classique".

Les cours débiteront dès le jour 1. Formation des groupes à 10h00* et séance de premier contact et acclimatation.

**Nota : Toutefois, si vous arrivez après, vous pourrez récupérer votre matériel et rejoindre votre groupe en début d'après-midi.*

Sous la conduite d'un Moniteur, minimum 4 heures de ski chaque jour... à votre gré...

En fonction du niveau de pratique de chaque groupe, nous vous proposerons tous les matins une dominante technique : apprentissage, perfectionnement, ou travail plus élaboré encore, du geste.

La technique, au travers d'un éventail de niveaux, sera très différenciée. Aussi, du débutant (ou fondeur dilettante) au skieur chevronné, recherchant toujours une perfection technique, chacun trouvera une place idéale.

En après-midi, toujours skis aux pieds, la connaissance du Pays sera au programme.

Citons particulièrement l'environnement montagnard avec toutes ses facettes : habitat, forêts de conifères, lecture du paysage, Histoire locale etc...

Dans la semaine (si vous le souhaitez), nous pourrions prévoir une demi-journée de première approche du patinage. Vous pourrez ainsi commencer (peut-être) à goûter son grand intérêt...

Toujours, le ski se fait en groupe, mais sans aucune contrainte... Toutefois, les cours sont assurés tous les jours, sans interruption.

SÉJOUR RAQUETTE ET NATURE :

Cette option s'adresse à celles et ceux qui préfèrent connaître la montagne enneigée, autrement qu'en glissant... La raquette, moyen différent pour "traverser l'hiver", vous permettra un beau déplacement dans les sous-bois calfeutrés ou les combes étincelantes. Bien évidemment, cette possibilité s'offre à tous. Durant le séjour, la nature hivernale livrera ses secrets (habitat enfoui sous la neige, faune alpestre, forêt de conifères, lecture du paysage, Histoire locale...).

Tout d'abord, aucune technique particulière n'est exigée, seulement être actif pour se déplacer ici ou là, au gré de ses raquettes. On conjuguera aussi l'art de les manier avec une meilleure efficacité...

Sous la conduite d'un Accompagnateur de Montagne breveté, Moniteur de Ski aussi, vous découvrirez tout au

PROGRAMME :

Matin : Après la remise du matériel, formation du groupe et départ pour une première sortie à 10h. *Nota : Le groupe sera formé dès ce jour à 10h. Toutefois, si vous arrivez après, vous pourrez récupérer votre matériel et rejoindre le groupe en après-midi.*

Après-midi : sortie de découverte dans les environs. Maniements des raquettes, acclimatation.

Ainsi de suite, jusqu'au dernier jour, nous alternerons les visites dans tel ou tel secteur, avec chaque fois, un thème différent :

- Essences forestières
- Architecture locale
- Traces d'animaux
- Histoire locale
- Vie des chamois en hiver
- connaissance du village

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

SÉJOUR ENFANTS :

A partir de 6 ans et demi, les enfants peuvent participer aux activités. Tarifs spéciaux pour les jeunes de moins de 20 ans en chambre de 3 lits.

L'ESPACE BALNEO :

Le spa : bains à remous, toute une gamme de massages en douceur et en profondeur...

Le hammam : chaleur douce et bains de vapeur pour une délicieuse sensation de détente et de bien-être.

Le sauna : toute la technique et la haute qualité du sauna de Finlande pour votre remise en forme et votre vitalité.

Les douches massantes : effacement rapide des courbatures.

L'ESPACE DE RELAXATION :

Salles polyvalentes, salon musical, mur d'escalade, terrasse, solarium...

DATES ET PRIX

DATES et PRIX :

CODE : séjour raquettes 3007

FORMULE 6 JOURS, 5 NUITS : du lundi au samedi	chambre 3 lits	chambre 2 lits
du 17/01/11 au 22/01/11	480,00 €	+ 82 €
du 31/01/11 au 05/02/11	490,00 €	+ 82 €
du 14/02/11 au 19/02/11	474,00 €	+ 82 €
du 28/02/11 au 05/03/11	494,00 €	+ 82 €
du 07/03/11 au 12/03/11	474,00 €	+ 82 €
du 21/03/11 au 26/03/11	430,00 €	+ 82 €
du 04/04/11 au 09/04/11	410,00 €	+ 82 €

FORMULE 7 JOURS, 6 NUITS : du dimanche au samedi	chambre 3 lits	chambre 2 lits
du 16/01/11 au 22/01/11	550,00 €	+ 82 €
du 30/01/11 au 05/02/11	560,00 €	+ 82 €
du 13/02/11 au 19/02/11	544,00 €	+ 82 €
du 27/02/11 au 05/03/11	574,00 €	+ 82 €
du 06/03/11 au 12/03/11	544,00 €	+ 82 €
du 20/03/11 au 26/03/11	490,00 €	+ 82 €
du 03/04/11 au 09/04/11	470,00 €	+ 82 €

CODE : séjour ski de fond 3006

FORMULE 6 JOURS, 5 NUITS : du lundi au samedi	chambre 3 lits	chambre 2 lits
du 29/11/10 au 04/12/10	405,00 €	+ 82 €
du 06/12/10 au 11/12/10	415,00 €	+ 82 €
du 13/12/10 au 18/12/10	415,00 €	+ 82 €
du 19/12/10 au 24/12/10	415,00 €	+ 82 €
du 03/01/11 au 08/01/11	415,00 €	+ 82 €
du 10/01/11 au 15/01/11	455,00 €	+ 82 €
du 17/01/11 au 22/01/11	465,00 €	+ 82 €
du 24/01/11 au 29/01/11	465,00 €	+ 82 €
du 31/01/11 au 05/02/11	475,00 €	+ 82 €
du 07/02/11 au 12/02/11	465,00 €	+ 82 €
du 14/02/11 au 19/02/11	459,00 €	+ 82 €
du 21/02/11 au 26/02/11	479,00 €	+ 82 €
du 28/02/11 au 05/03/11	479,00 €	+ 82 €
du 07/03/11 au 12/03/11	459,00 €	+ 82 €
du 21/03/11 au 26/03/11	415,00 €	+ 82 €
du 28/03/11 au 02/04/11	405,00 €	+ 82 €
du 04/04/11 au 09/04/11	395,00 €	+ 82 €

FORMULE 7 JOURS, 6 NUITS : du dimanche au samedi	chambre 3 lits	chambre 2 lits
du 20/12/10 au 26/12/10	495,00 €	+ 82 €
du 27/12/10 au 02/01/11	595,00 €	+ 82 €
du 16/01/11 au 22/01/11	535,00 €	+ 82 €
du 23/01/11 au 29/01/11	535,00 €	+ 82 €
du 30/01/11 au 05/02/11	545,00 €	+ 82 €
du 06/02/11 au 12/02/11	535,00 €	+ 82 €
du 13/02/11 au 19/02/11	529,00 €	+ 82 €
du 20/02/11 au 26/02/11	559,00 €	+ 82 €
du 27/02/11 au 05/03/11	559,00 €	+ 82 €
du 06/03/11 au 12/03/11	529,00 €	+ 82 €
du 13/03/11 au 19/03/11	505,00 €	+ 82 €
du 20/03/11 au 26/03/11	475,00 €	+ 82 €
du 27/03/11 au 02/04/11	465,00 €	+ 82 €
du 03/04/11 au 09/04/11	455,00 €	+ 82 €

LE PRIX COMPREND

- l'hébergement en pension complète (boissons à table comprises) du petit-déjeuner du 1^{er} jour au petit-déjeuner du dernier jour
- la taxe de séjour,
- la soirée réveillon pour les séjours Noël et Nouvel An (réveillon dansant !),
- l'encadrement,
- la fourniture du matériel ski de fond ou raquette,
- les animations selon programme,
- l'utilisation de "l'Espace Balnéo",
- les frais d'organisation.

LE PRIX NE COMPREND PAS :

- le transport jusqu'au lieu de rendez-vous et le retour,
- les boissons (en dehors des repas),
- la redevance entretien et accès domaine ski et raquette obligatoire (≈ 37 € - à régler sur place),
- toutes les dépenses d'ordre personnel,
- l'assurance assistance/rapatriement (1%),
- l'assurance annulation (2,5%).

Supplément chambre individuelle : 145 € (sur tarif "chambre 3 lits).

Tarif enfant : (*enfants hébergés avec leurs parents en chambre de 3 personnes*)

- de 0 à 4 ans : gratuit.
- de 5 à 11 ans : - 15% sur le prix adulte en chambre 3.
- de 12 à 19 ans : - 10% sur le prix adulte en chambre 3.

Tarif groupe : 10 personnes minimum : - 5% sur le prix adulte en chambre de 3.

Séjours de Noël et Nouvel An : Un réveillon dansant est inclus dans le tarif.

Reste à régler sur place : La carte d'adhésion ANCEF (*Asso. Nationale des Centres et Foyer de Ski de Fond*). **37 € A réserver et à régler sur place.** Elle comprend notamment l'accès à l'Espace Nordique de Bessans (participation aux frais de pistes...).

Nuit supplémentaire en début de séjour : 36.70 € (repas du soir = 15,80 € / nuit = 20,90 €).

Accueil à partir de 17 h 00 le jour précédant le séjour pour le repas du soir + la nuit.

A réserver et à régler à l'inscription.

Enchaînement : Si vous enchaînez 2 semaines ou plus, la nuit et le dîner du samedi, entre chaque séjour, sont offerts.

RANDONNEE ACCOMPAGNEE : En Etoile - Niveau 1,2 ou 3

Tous niveaux, du débutant au skieur chevronné.

HEBERGEMENT ET REPAS :

Le Centre de Ski de Fond *La Bessanaise*, situé à 1 km en amont du village de **Bessans**, propose 140 lits au total répartis en **chambre de 2 personnes** (douche, WC et lavabo dans la chambre) ou en **chambre de 3 personnes** avec mezzanine (douche et lavabo dans la chambre ; WC à l'étage).

L'hébergement en **chambre individuelle** (douche, lavabo, WC) est possible avec supplément.

La **literie** est fournie, par contre vous devez apporter vos **affaires personnelles de toilette**.

Sur place à votre disposition : salle polyvalente avec un mur d'escalade, terrasse-solarium, salle TV, laverie-séchage, bibliothèque, ping-pong...

Pour votre bien-être, vous pourrez profiter d'un ensemble exceptionnel de relaxation ("*l'Espace Balnéo*"). **Attention** : pour profiter de ces installations, pensez à vous munir d'une serviette et d'un maillot de bain (obligatoire). Un peignoir aussi peut être très utile...

Les **repas du soir** (vin compris) et **petits-déjeuners** sont pris à l'hébergement.

Les **repas de midi** sont pris soit sous forme de paniers pique-niques (lors des randonnées journée), soit sous forme de déjeuners chauds au centre (randonnée demi-journée).

Animation "après-ski" : veillées, exposés, soirées récréatives, projections, fondue, bibliothèque, TV, musique classique et "*l'Espace Balnéo*".

ACCUEIL ET DISPERSION :

Accueil :

Accueil le 1^{er} jour à partir de 08 h 00 (pour le petit-déjeuner si vous le souhaitez) au *Centre de Ski La Bessanaise* à Bessans (1 750 m - Savoie - 73). Fin du séjour le dernier jour après le petit-déjeuner au même endroit.

L'activité ski peut commencer dès le 1^{er} matin mais vous pouvez arriver plus tard dans la journée (ou la veille) selon votre mode d'accès.

ACCES

- En voiture :

- Carte Michelin au 1/150 000^{ème} N°333 "*Isère - Savoie*" -

- Carte IGN TOP 100 au 1/100 000^{ème} N° 53 "*Grenoble - Mont-Blanc*".

Bessans se situe sur la D 902, à 35 km au nord-est de Modane, à 160 km de Grenoble, à 240 km de Lyon et à 690 km de Paris.

Depuis Chambéry, suivre la A 41 sur 12 km direction Grenoble puis la A 43 direction Albertville puis Saint-Jean-de-Maurienne jusqu'à Modane. Puis suivre direction Lanslebourg et Bessans. Les routes d'accès sont bien déneigées. Un **parking** est à votre disposition devant l'hébergement.

- En train :

Gare SNCF de Modane puis Autocars Transavoie Modane - Bessans.
Vous pouvez consulter les horaires des navettes sur le site www.altibus.com

Le Centre est situé à 1 km en amont du village.

Attention : si vous devez prendre le train pour vous rendre au lieu de rendez-vous, attendez que le séjour soit confirmé (c'est à dire à trois semaines du départ) pour prendre votre billet, et nous vous déconseillons certains billets qui ne sont ni remboursables ni échangeables.

PORTAGE

Séjour en étoile ; il n'y a pas de transfert de bagages. Pendant la randonnée, vous porterez vos affaires pour la journée (vêtement, gourde, appareil-photo, pique-nique...).

VOS BAGAGES

Équipement de base

Indispensables :

- Sac à dos de 35 litres pour les affaires de la journée. Exemple : Air Zone 35l de Lowe Alpine. Son dos tendu permet la ventilation dorsale et sa cape de pluie s'adapte au sac.
- Thermos (fortement conseillé) ou gourde isotherme, de contenance de 1 litre minimum. Pas de gourde en métal ou en plastique car les liquides gèlent.
- Bol avec couvercle étanche (Tupperware).
- Gobelet ou timbale en plastique ou métal.
- Cuillère et couteau de poche.



Ce qu'il est conseillé d'emporter :

- Lampe frontale.
- Couverture de survie (modèle renforcé).
- Pharmacie personnelle, papier toilette.
- Quelques sacs plastiques pour protéger vos affaires en cas de neige ou un sur-sac étanche.
- Jumelles et appareil photo (facultatifs).

Dans une pochette étanche :

- Carte d'identité ou passeport.
- Quelques euros.
- Votre contrat d'assistance et une attestation d'assurance valable en montagne (assurance La Burle, carte Caf ou autre).

Les sacs :

L'ensemble de vos affaires doit être réparti dans deux sacs :

Le sac à dos : Pour vos affaires de la journée, de contenance 30 à 40 litres. Prévoyez d'y fixer les raquettes si nécessaire. Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale, bretelles et ceinture larges et confortables.

Le bagage transporté entre les hébergements (un seul bagage par personne et **15 kg par bagage maximum**) contient les affaires non utilisées pendant la journée. Préférez un sac de voyage ou sac à dos et évitez les valises rigides.

La tête :

- Bonnet ou casquette chaude. Exemple : "Trail Cap", idéale grâce à sa matière "Triple Point" qui protège du soleil, de la neige et du vent.
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 (de préférence) "emboîtant" bien le visage ou ayant des protections latérales et un masque de ski par temps de neige ou de brouillard.

Le buste :

- *Première couche* : Tee-shirt manche longue pour maintenir la chaleur du corps tout en permettant l'évacuation de la transpiration.
- *Seconde couche* : En micro-polaire, elle permet de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.
- *Troisième couche* : Veste polaire, pour un apport de chaleur et de confort immédiat.
- *Veste Goretex* : Utilisable en toute saison, sa membrane "Triple Point" offre imperméabilité et respirabilité. Sa matière "stretch" permet une aisance optimale

Les mains

- *Gants* qui apportent chaleur et étanchéité. La matière "stretch" procure de l'aisance aux mouvements.

Les jambes

- *Pantalon* respirant, coupe-vent et imperméable avec genoux pré-formés et guêtres intégrées pour le confort.
- *Collant*, près du corps, permettant de conserver la chaleur tout en évacuant la transpiration.

Les pieds

- *Chaussettes* (2 paires) adaptées à l'activité, présentant de bonnes qualités de thermicité et ayant des renforts adaptés (éviter le coton).
 - *Guêtres*.
- *Chaussures* adaptées à l'activité, avec une membrane en Goretex pour l'étanchéité et la respiration. L'accroche de la semelle Vibram permet la randonnée sur tout type de chemins.

Équipement spécifique

Matériel fourni :

Nous fournissons le matériel complet : il s'agit de skis de fond à farter (fourniture du fart et de la paraffine + matériel de fartage) ou à écailles + bâtons et chaussures ou raquettes et bâtons suivant l'option choisie.

Toutefois, pour la pratique de la raquette, nous vous conseillons fortement de vous munir de vos propres chaussures de montagne (ou après-ski), pour des questions de confort notamment.

POUR EN SAVOIR PLUS

ADRESSES UTILES :

Bessans : (73480)	Syndicat d'Initiative	rue Maison Morte	 04 79 05 96 52 Fax 04 79 05 83 11 info@bessans.com www.bessans.com
Modane : (73500)	Autocars <i>Transavoie</i>	1 place Sommeiller	 04 79 05 01 32 Fax 04 79 05 28 05 www.transavoie-modane.com
Itinéraire :			www.viamichelin.fr
SNCF :			 0 892 35 35 35 Minitel 3615 SNCF Web www.sncf.fr
Météo France :			 0 892 68 02 73 Web www.meteo.fr

BIBLIOGRAPHIE :

- Le Guide du Routard : "Alpes" - Ed Hachette.
- Le Guide Vert : "Alpes du Nord – Savoie – Dauphiné" - Ed Michelin.
- Guides Région : "Savoie" - Ed Le Petit Futé.
- Le Guide : "Savoie" - Ed Gallimard.

CONDITIONS PARTICULIÈRES DE VENTE

L'inscription à l'un des programmes sous entend l'acceptation des conditions générales de vente régissant les rapports entre entreprises de voyage et voyageurs, Loi du 13 juillet 1992 (décrets parus au J.O. du 17 juin 1994). Elle implique par ailleurs l'acceptation des conditions particulières décrites ci-après.

INSCRIPTION

Une inscription est prise en compte à réception d'un bulletin d'inscription signé et accompagné d'un acompte de 30%. Le solde étant généralement payable un mois avant le départ, si l'inscription intervient à moins de 6 semaines, la totalité est alors exigée.

ASSURANCES

Comprises dans les prix :

Assurance multi-risques, auprès de la Compagnie MUTUELLES DU MANS, couvrant :

- La responsabilité de LA BURLE et celle de ses animateurs,
- La responsabilité civile des participants pour dommages corporels et matériels,
- Les accidents : incapacité permanente, partielle ou totale, les frais médicaux et pharmaceutiques à la suite d'accidents.

Facturées séparément :

- Assurance annulation-interruption-bagages auprès de la Compagnie MUTUELLES DU MANS, contrat OPEN- ODYSSEE Police n° 58 394 996. Cette assurance est facturée séparément (2,5% du montant total de la facture). Chaque adhérent est ainsi protégé contre les risques graves d'accident, de maladie ou de décès de l'assuré, de son conjoint, des ascendants et descendants, ainsi qu'en cas de dommages matériels importants causés par incendie ou des éléments naturels atteignant l'intéressé dans ses biens propres et nécessitant impérativement sa présence, dans les 30 jours qui précèdent le départ jusqu'à la date de fin du séjour. Sont également couverts le vol, la destruction totale ou partielle, ou la perte pendant l'acheminement par une entreprise de transport, de vos bagages.

- Assurance Assistance-Rapatriement auprès de la Compagnie EUROP ASSISTANCE et correspondant à 1% du prix du séjour.

ANNULATION

Quelle que soit la raison de l'annulation, il y a nécessité de prévenir LA BURLE le plus rapidement possible par une déclaration écrite (lettre, email ou fax).

Pour un désistement plus de 30 jours avant le départ, les sommes versées sont remboursées, après déduction d'un forfait de 50 euros par personne pour frais de dossier.

À moins de 30 jours du départ, les frais d'annulation sont les suivants :

- 30 jours à 21 jours : 25%
- 20 jours à 8 jours : 50%
- 7 jours à 2 jours : 75%
- Moins de 2 jours : 100%

Si l'annulation est justifiée et que vous avez contracté l'assurance, ces frais vous seront remboursés, déduction faite par l'assureur d'une franchise de 50 euros par personne.

Il arrive qu'un nombre insuffisant de participants ou un autre cas de force majeure entraîne l'annulation d'une randonnée ou d'un voyage. Vous serez prévenu de cette annulation au moins 21 jours à l'avance.

En même temps que l'annulation, il vous sera proposé une, deux ou trois solutions de remplacement.

Si aucune solution ne vous convient, il y aura alors remboursement intégral et immédiat. Cette annulation ne peut prétendre à indemnité.

RESPONSABILITÉ

LA BURLE ne peut en aucun cas se substituer à la responsabilité personnelle des adhérents, particulièrement en ce qui concerne les formalités de police et de santé et ceci à tout moment du voyage. D'autre part, agissant en qualité d'organisateur de randonnées, nous devons utiliser les services de divers prestataires (propriétaires de gîtes, organismes réceptifs, transporteurs...). LA BURLE ne peut être confondue avec ces derniers qui conservent leur responsabilité propre.

Enfin, tout séjour ou voyage interrompu ou abrégé sur décision de l'adhérent et pour n'importe quelle cause que ce soit, ne peut donner lieu à remboursement partiel.

CONTESTATION

Tout litige ou contestation est du ressort exclusif du Tribunal de Commerce d'Aubenas.