



RISOUL
Domaine de la Forêt Blanche



SKI TELEMARK :

(Domaine de la Forêt Blanche : Hautes Alpes)

SEMAINE : Niveau Débutant

A partir de Risoul 1850, au carrefour des Ecrins, du Queyras, et de l'Embrunais, nous vous proposons de vous faire découvrir le domaine de la Forêt Blanche, et le ski nordique au travers de l'activité TELEMARK

Appartenant aux plus anciennes techniques de ski, le virage Télémarm s'effectue avec entre autre, le fléchissement de la jambe intérieure. Cette technique ancienne, « ancestrale » connaît un regain d'intérêt ces dernières années, dans toutes les régions d'Europe et d'Amérique où se pratiquent les sports d'hiver.

Pouvant se pratiquer en compétition, en loisir ou en randonnée, n'hésitez pas à élargir votre palette de compétences en matière de Glisse.

Montagne, relationnel, et pédagogie sont les valeurs de notre métier. Dans une ambiance très agréable, vous serez acteur de vos progrès techniques.

INFORMATIONS TECHNIQUES :

- Durée : **6 jours** de Freeride (Ski / Snowboard) - **7 nuits**
- Activité : Ski **Télémarm**
- Environnement : **Domaine skiable** (domaine de la Forêt Blanche)
- Type de voyage : Séjour à Risoul 1850
- Nombre de pers : **4 à 8** pers / groupes

NIVEAU :

Niveau technique minimum requis : Etre à l'aise sur pistes rouges et petites noires en ski.
Niveau de Condition physique requis : Etre capable de rider 4 à 6 heures de ski par jour.

ITINERAIRE :

La veille (samedi) : Arrivée sur la station de RISOUL 1850. Rdv au Snowboard Cafe, sur le Front de neige de RISOUL, à 17h00 pour un pot de bienvenue, présentation de l'encadrement, et installation dans les résidences de tourisme.

Jour 1 (dimanche) :

Matin (3h) : Prise en main du matériel et initiation au Télémark
Après midi : Ski libre (répétition et mise en pratique)

Jour 2 (lundi) :

Matin (3h) : Cours de Télémark
Après midi : Ski libre (répétition et mise en pratique)

Jour 3 (mardi) :

Matin (3h) : Cours de Télémark
Après midi : Ski libre (répétition et mise en pratique)

Jour 4 (mercredi) :

Matin (3h) : Cours de Télémark
Après midi : Ski libre (répétition et mise en pratique)

Jour 5 (jeudi) :

Matin (3h) : Cours de Télémark
Après midi : Ski libre (répétition et mise en pratique)

Jour 6 (vendredi) :

Matin (3h) : Cours de Télémark
Après midi : Ski libre (répétition et mise en pratique)

VOYAGE :

*** Rendez-vous :**

☛ Samedi :: Arrivée sur la station de RISOUL 1850. Rdv 17h00 au Snowboard cafe, sur le Front de neige de RISOUL, pour un pot de bienvenue, présentation de l'encadrement, et installation dans les résidences de tourisme

*** Fin de séjour :**

Samedi matin 10h00, après check out de la résidence de tourisme.

*** Caractéristiques du circuit :**

- Pentes faibles et moyennes pour un meilleur apprentissage de la technique Télémark.
- Les situations pédagogiques seront mises en place sur des itinéraires permettant la découverte de l'ensemble du domaine de la Forêt Blanche.

*** Hébergement :**

Résidence de tourisme DENEZ 4**** avec accès à la piscine couverte chauffée, jacuzzi et sauna.



*** Nourriture :**

½ pension au SNOWBOARD CAFE : petit déjeuner et repas du soir.
Panier repas pour le repas du midi.

*** Encadrement :**

Moniteurs de Ski diplômés d'état

*** Moyen d'accès :**

En train : Gare de MONTDAUPHIN GUILLESTRE

Horaires sur : www.sncf.fr /Info vente 08 36 35 35 35 infos voyageur 04 92 45 07 05

En voiture : A 2h30 d'Aix – Marseille par autoroute Val de Durance A51, via Tallard, Embrun, Guillestre.

A 2h30 de Grenoble par Col de Mans et Embrun, ou par col du Lautaret et Briançon.

BUDGET :

*** Le prix comprend :**

☛ L'hébergement en demi-pension en Résidence de tourisme DENEZ 4***** avec accès à la piscine couverte chauffée, jacuzzi et sauna.

La ½ pension (petit dej et repas du soir) au Restaurant Snowboard Cafe.(Bar à pates)

☛ Le pique-nique du midi,

☛ L'encadrement et l'enseignement par un moniteur de ski diplômé d'état,

☛ Le forfait sur le domaine skiable de la Forêt Blanche.

☛ Le prêt du matériel collectif de sécurité (ARVA, pelle et sonde)

*** Le prix ne comprend pas :**

☛ Les assurances,

☛ Le transport aller-retour jusqu'au lieu de rendez-vous,

☛ La location du matériel (nous contacter)

☛ Les déjeuners en station si autre que pique nique ou repas au Snowboard Café

☛ Les boissons

*** Complément d'information tarifaire :**

Prévoir un budget pour vos boissons et achats personnels.