










KAYAK RANDO ET BIVOUAC DANS LES ALPES

Une micro-aventure assimilable à ce que vous pouvez vivre dans le Grand Nord vous attend, puisqu'avec ses criques et ses sommets enneigés, le lac de Serre Ponçon dégage une ambiance nordique.

L'objectif de ce stage est de vous familiariser avec les caractéristiques d'un voyage itinérant en kayak. Optimisation du chargement des kayaks, maniement des pagaies, synchronisation des binômes, choix des zones de débarquement, installation du bivouac... ne seront qu'un exemple des éléments que vous découvrirez durant votre expérience sur ce lac, lieu idéal pour apprivoiser la navigation en kayak. Et pour conclure votre immersion dans ce territoire, vous partez effectuer une dernière journée de randonnée sur un sommet dominant le lac.

Un séjour qui allie déconnexion et apprentissages ludiques au cœur des magnifiques paysages sauvages des Alpes du Sud qui représentent un superbe terrain d'entraînement.

 Région	Alpes du sud
 Activité	Bivouac Canot/kayak Rejoindre un groupe
 Durée	3 jours
 Groupe	5 à 8 personnes
 Code	ALPKAYAK
 Prix	A partir de 490 €
 Niveau	3/5
 Confort	1/5
 Langue(s)	français

PROGRAMME

📍 Jour 1 Début de l'aventure



RDV à la gare d'Embrun en début de matinée où vous êtes transféré sur les berges du lac où vous découvrez vos kayaks. L'aventure commence !

Réglage des kayaks, essai des combinaisons sèches, et conditionnement des affaires. Nous pouvons alors nous lancer sur l'eau et naviguer le long de la côte Sud du lac. Nous apercevons depuis la berge les superbes cheminées de fées, superbes curiosités géologiques du secteur qui seront l'occasion d'un premier débarquement dans une crique pour le pique-nique. L'après-midi, nous longeons les falaises du village de Sauze avant de rejoindre notre zone de bivouac.

Après avoir hissé nos kayaks sur les berges, nous commençons la valse du déchargement des affaires qui aboutit à l'installation de notre bivouac en bordure de lac. Repas sous notre tente tipi puis chacun rejoint sa tente pour dormir.

Hébergement: bivouac sous tente

5h de kayak

📍 Jour 2 Navigation sur le lac



Après un copieux petit déjeuner, nous rangeons notre campement et tâchons de ne laisser aucune trace de ce dernier. Nous pouvons alors embarquer pour la navigation du retour qui nous permet d'explorer la côte Nord du lac avec ses nombreuses criques rocheuses dans un premier temps avant d'arriver sur une zone de pinède qui nous plonge dans une ambiance digne du Grand Nord. Nous débarquons dans l'après-midi et installons notre campement sur les bords du lac en camping.

Hébergement: bivouac sous tente

5h30 de kayak

📍 Jour 3 Sommet de Pierre Arnoux et fin de l'aventure

Cette dernière journée vient compléter notre immersion dans ce superbe décor puisque nous reposons nos bras et partons à pied prendre de la hauteur sur le lac jusqu'au belvédère de Pierre Arnoux. Après avoir traversé une belle forêt de hêtres et de boulots, la végétation s'éclaircit et nous profitons de vues en balcon sur le lac, le massif des Ecrins et sur le parcours de notre navigation des jours passés.

Nous retrouvons les berges du lac dans l'après-midi et rejoignons la gare d'Embrun à 15h pour la fin de notre aventure.

8km soit environ 4h de randonnée

Dénivelé +/-: 580m

Cet itinéraire est fourni à titre indicatif : suivant les conditions météorologiques et opérationnelles, votre guide accompagnateur peut en effet modifier cet itinéraire, pour votre sécurité et celle du groupe. Par exemple, nous pouvons choisir d'effectuer l'itinéraire dans l'autre sens que celui annoncé si les conditions semblent plus favorables.

DATES & PRIX

Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
18/05/2024	20/05/2024	550 €	Non	
07/06/2024	09/06/2024	550 €	Non	
30/08/2024	01/09/2024	590 €	Non	
13/09/2024	15/09/2024	550 €	Non	

Code voyage: ALPKAYAK

Le prix comprend

- L'encadrement par un guide kayak sur la navigation et 1 accompagnateur de randonnée le dernier jour
- Les transferts sur place : prise en charge A/R depuis la gare d'Embrun
- Hébergement : nuits en bivouac sous tente
- Pension complète
- Prêt du matériel nautique: kayak double, pagaie...
- Le prêt d'une partie du matériel : matériel nautique et matériel collectif, tente, vêtements techniques (combinaison sèche)

Le prix ne comprend pas

- Les frais d'inscription (à partir de 12 ans) : 18 € par personne
- Les assurances

Remarques

A payer sur place:

- Les dépenses personnelles
- Les boissons

Conditions de paiement et d'annulation

Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï France se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Jusqu'à 30 jours avant le départ, annulation sans frais
- De 29 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)

- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Altaï France et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Altaï France se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Altaï France peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participants. Dans ces cas, les participants seront remboursés intégralement des sommes qu'ils ont versées sans toutefois pouvoir prétendre à aucune indemnité.

Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Altaï France, ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Altaï France pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne, valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

Cession du contrat

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

Assurance

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Altaï France. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

france.altabasecamp.com/fr/assurance

Dans le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

Encadrement

Ce stage est encadré par un accompagnateur en montagne spécialiste de l'encadrement en rando et en kayak. Il est possible que la partie kayak et la partie rando ne soit pas encadrée par la même personne.

L'objectif de ce stage est de vous former, avec l'expérience d'un encadrant, aux multiples détails et manipulations qui vous seront utiles lors d'un prochain voyage kayak plus long.

Alimentation

Nous essayons de vous proposer une nourriture équilibrée et en même temps adaptée aux conditions rencontrées.

Le petit déjeuner : Müesli avec café, chocolat ou thé. Pas de croissant malheureusement !

Le midi : Pique-nique : soupe chaude, barres de céréales chocolatées, fruits secs ou en-cas salés, charcuterie, fromage...

Le soir : Soupe chaude, plat chaud et dessert ...

Hébergement

Bivouac sous tente 2 personnes (tente 3 places adaptée aux conditions rencontrées).

Déplacement et portage

Les déplacements s'effectuent en kayak. Nous y chargeons nos affaires dans des compartiments étanches.

Pourboires

Nous vous recommandons un montant entre 10 et 30 € par participant. Toutefois, il est important de considérer que le pourboire, demeurant facultatif (n'étant pas une partie du salaire), doit être accordé en fonction de votre niveau de satisfaction du travail et des petites attentions de l'équipe.

Equipement fourni sur place

Nous mettons à votre disposition des équipements de grande qualité et d'une légèreté impressionnante, pour que vous passiez un séjour agréable sans souffrir d'inconfort.

Matériel fourni:

- Matériel de kayak: kayak, pagaie, combinaisons sèche
- Matériel de camping : Tente 3 places pour 2 personnes

Equipement indispensable

Vous n'avez qu'à apporter les mêmes affaires que vous prendriez pour aller randonner en montagne l'été, nous fournissons le reste!

Quelques principes de lutte contre le froid :

Le système dit du multi-couches :

Pour l'habillement, la méthode "multicouche" est la meilleure. Il s'agit de porter plusieurs couches de vêtements dont les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la transpiration. Les autres couches conservent la chaleur et préservent le corps des conditions extérieures.

La couche de base :

Tee shirt et collant, les sous vêtements technique, ils doivent permettre la circulation de la transpiration du corps vers l'extérieur et permettre de rester au sec. Les fibres synthétiques et la laine assurent les meilleurs résultats.

La couche intermédiaire:

Collant et veste polaire : Durant longtemps, la laine fut l'isolant de base, boudé pendant les vingt dernières années, elle revient aujourd'hui en force. La polaire (fibre synthétique de polyester) est très efficace également. L'eau ne la pénètre presque pas et elle sèche rapidement. Il existe même des marques qui produisent des polaires en fibres recyclées, plus écologique.

La couche extérieure:

Veste et pantalon imperméable. Leur fonction est de protéger de la pluie, de la neige, du vent. Leur construction doit être solide. Ils devront être ample pour pouvoir mettre plusieurs couches en dessous. Ils doivent être à la fois respirant et imperméable au vent avec si possible des options techniques d'ouverture pour une meilleure ventilation.

Règles de base

1. Des vêtements amples

Choisir des vêtements où l'on se sent à l'aise.

2. Choisir les bons matériaux, pour les bonnes couches.

3. Protéger ses extrémités

Une grande part de la chaleur se perd par les extrémités : la tête, les mains et les pieds. Un bon bonnet, une bonne paire de gants et des bonnes chaussettes (bien sèches) et vous mettez le maximum de chances de votre côté pour rester au chaud.

4. Ne pas avoir la flemme :

S'habiller et se déshabiller régulièrement, il faut savoir mettre et enlever les différentes couches de vêtements selon la situation.

5. Lutter contre l'humidité

Il faut veiller à ne pas trop mouiller vos vêtements. Un vêtement humide perd sa capacité à vous isoler du froid.

Liste d'équipement à prévoir :

- 1 sac de couchage confort 0°C
- 1 matelas gonflable
- 1 drap de soie pour mettre dans le sac de couchage (obligatoire)
- 1 Veste et 1 pantalon Gore-Tex ou équivalent pour se protéger de la pluie et du vent.
- 1 Pantalon de randonnée, plus ou moins chaud suivant votre frilosité. Évitez le pantalon de ski, pas idéal pour marcher. Si votre pantalon est également imperméable, vous n'aurez pas besoin d'un pantalon en gore tex.
- 1 Bonnet chaud - fibre synthétique ou naturelle
- 1 Cache cou type Buff ou plus épais.
- 1 Veste polaire épaisse - fibre synthétique ou naturelle
- 1 polaire légère
- 1 doudoune légère et compressible, pour les soirées plus fraîche.
- 1 à 2 T-shirts fins, manches longues fibre synthétique ou naturelle
- 1 Caleçon long épais (pour la nuit) - fibre synthétique ou naturelle
- 1 à 2 paires de chaussettes de randonnée fines - fibre synthétique ou naturelle
- 1 à 2 paires de chaussettes de randonnée épaisses - fibre synthétique ou naturelle
- 1 paire de chaussures de montagne montante et imperméables (tout cuir ou gore tex ou les deux, les terrains sont rocailleux et parfois humides, il est important d'avoir des bonnes chaussures de randonnée)
- 1 paire de chaussures légères/baskets (pour le camp, en option)
- Sous vêtements personnels
- 1 paire de gants ou de moufles - fibre synthétique ou naturelle
- Gants néoprènes pour le kayak
- 1 Casquette (à grande visière)
- 1 paire de lunettes de soleil (type glacier)
- 1 petite trousse de toilette avec le minimum et si possible des produits biodégradable.
- Lingettes, savon, dentifrice, brosse à dents
- Crème solaire
- Papier toilette écologique si possible.

- Bâtonnet pour les lèvres

Matériel

- 1 Oreiller gonflable (en option)
- 1 gourde 1 l.
- Médicaments personnels (Dont 3 ou 4 pansements pour les ampoules)
- 1 sac à dos à armature souple pour les séjours en itinérance en kayak. Celui ci sera beaucoup plus facile à loger dans les caissons étanches du kayak si il se plie facilement.

Bagages

Nous vous recommandons de placer tout votre matériel et équipement dans un grand sac de voyage et de prendre un sac à dos sans armatures que vous pourrez utiliser pour les randonnées à la journée.

Pharmacie

Votre accompagnateur disposera d'une pharmacie de première urgence. Toutefois, il est recommandé d'apporter vos médicaments personnels (aspirine, pansements, désinfectant local, coton, etc...).

Santé / recommandations sanitaires

De manière générale, toute pathologie chronique évolutive et non stabilisée est à prendre en charge avant d'entreprendre un voyage.

Emportez vos traitements habituels ainsi qu'une ordonnance écrite en DCI (nom international des médicaments).

Cette liste est non exhaustive et nous vous conseillons de consulter votre médecin traitant pour faire une évaluation de votre état de santé et bénéficier de recommandations sanitaires.