



Escalade et Yoga sont deux activités très complémentaires qui vous permettront d'appréhender sereinement au cours du stage les aspects psycho-émotionnels de la pratique verticale, de maîtriser votre respiration, d'associer harmonieusement souplesse et force, de favoriser votre présence et votre confiance sur le rocher ainsi que la récupération après l'effort.



Au cours de ce séjour nous souhaitons tout particulièrement favoriser l'épanouissement personnel et le bien-être. Le lieu, la Citadelle VAUBAN classé patrimoine Mondial de l'UNESCO, et le type d'hébergement ont été choisis pour vous offrir un contexte propice à la détente et à la contemplation des paysages et des montagnes environnantes depuis la Place Forte. Le matin et le soir c'est bien à proximité du gîte que se dérouleront les séances de yoga à l'intérieur ou à l'extérieur. Vous aurez l'opportunité d'admirer les vues magnifiques sur le Pelvoux

dans les Ecrins, le Pic de la Font Sancte et la vallée de la Durance en contre-bas.



C'est avec cette attention du cœur, que Baptiste vous propose une cuisine simple et personnalisée, végétarienne pour ceux qui le souhaitent, avec des produits de saison.

Cette semaine de stage escalade se déroulera en concomitance avec celle orientée sur la pratique de la randonnée et de la marche nordique, dans cette même philosophie. Venez découvrir l'une ou l'autre pratique entre amis ou accompagné(e) de votre conjoint(e).

VENEZ VIVRE TOUT SIMPLEMENT NOTRE QUOTIDIEN.

**Lieu : Cité VAUBAN Place Forte de Mont-Dauphin, patrimoine Mondial de l'UNESCO, Pays du Guillestrois Queyras, Hautes Alpes, France <https://www.place-forte-montdauphin.fr>
Parc Naturel Régional du Queyras.**

Durée : 5 jours. **Rendez-vous :** le premier jour du stage à 10h00

Dates : Du lundi 09 septembre au vendredi 13 septembre 2024.

Niveau requis en escalade : Stage ouvert à tous, aucun niveau requis initial à avoir en escalade ou en yoga. Ouvert aux débutants en escalade, aux pratiquants de 5a/5b ou davantage bien sûr. Nous irons sur des falaises du Briançonnais sur lesquelles nous pouvons trouver tous les niveaux de 4 à 6b/c (Panacelle, Mont Dauphin, Réotier, Saint Crépin...).

Nous vous recommandons d'avoir une petite activité physique régulière tout au long de l'année (course à pied, marche, vélo, gym...ou bien sûr escalade.).

Niveau requis en yoga : Stage accessible à tous sans exigence préalable dans la discipline. Les ateliers de yoga seront composés de postures, techniques de souffle et de méditations guidées.

Motivation : Ayez simplement une envie de vous adonner au yoga, de grimper sur du rocher, d'appréhender la hauteur ou de se perfectionner sur des falaises emblématiques du Grand Briançonnais. Tout au long de la semaine nous mettrons en correspondance les vertus de la pratique du Yoga et celle de l'escalade naturelle, une combinaison bénéfique à notre progression harmonieuse.

Pratique : Escalade en falaise (en tête et en moulinette) et en bloc (Ailefroide lieu emblématique), 7 ateliers de yoga.

Effectif : groupe de 4 à 6 personnes maxi.

Tarifs* : 570 € par personne, comprenant l'encadrement avec matériel d'escalade et de yoga, **sans hébergement et restauration.**

850 € par personne, **en tout compris** : hébergement, restauration, encadrement, matériel technique collectif (cordes, mousquetons) et individuel (casque, baudrier équipé d'un mousqueton de sécurité seul, d'une longe à corde+mousqueton de sécurité, système d'assurance). Tapis de yoga.

Encadrement : Moniteur d'Escalade, **Guillaume Ulisse**, Enseignant de Yoga, **Yann Estienne**



✓ Présentation de l'activité

Le Guillestrois-Queyras et ses multiples vallées offrent de nombreux paysages de montagne et de nature, autant variés que remarquables, pour le grand bonheur des contemplatifs. Ces parois sont propices à l'escalade, avec ses différents secteurs, aux styles et aux caractéristiques de roches très variées. Ce contexte stimule nos capacités adaptatives et favorise notre aisance à la verticalité. Un cocktail riche en prises sur les différentes falaises des Hautes Alpes.

Vous souhaitez découvrir l'escalade ou vous êtes déjà grimpeurs et vous avez envie de progresser dans votre pratique et d'acquérir de la confiance en devenant autonome. Vous souhaitez, combiner l'escalade et le yoga, développer vos facultés pour maîtriser vos émotions et votre mental vagabond, défier vos croyances limitantes, favoriser une pratique consciente, responsable et partagée. Le yoga comme les bains en eau froide dans le torrent à proximité favoriseront votre récupération.

Notre semaine sera rythmée par 7 séances de yoga :

- 4 le matin du mardi au vendredi afin de réveiller le Corps et l'Esprit (1 séance pourra être conduite en extérieure),
- Et 3 en fin de d'après-midi le lundi, mardi et jeudi favorisant la récupération et la relaxation.

Le yoga Iyengar, met l'accent sur l'alignement dans les postures afin de profiter au mieux des teintes énergétiques de chacune d'entre elles mais surtout permet de recentrer le mental et la conscience. Nous pourrions parler ici de méditation dans l'action.

Dans la journée nous irons découvrir une des falaises aux alentours.

Les séances de Yoga seront communes aux deux stages organisés la même semaine, en escalade et en randonnée/marche nordique. Favorisant ainsi l'échange, le partage de connaissance et la convivialité.

✓ Programme du stage

1^{er} jour :

Rendez-vous et accueil à 10h00 au gîte Auberge, installation, présentation de la semaine et un point sur le matériel, départ en activité escalade à 11h avec le pique-nique préparé par l'équipe du Glacier Bleu, atelier yoga à 17h00 durant 1h30 partagé avec les randonneurs, et repas à 19h30.

Escalade de 11h00 à 16h30 : Première journée en falaise, découverte d'un premier secteur afin de faire connaissance. La répartition des cordées se fera naturellement selon les affinités, les niveaux de pratique de chacun. Pas de stress, on est là pour se faire plaisir et progresser. Mise en place des comportements adaptés à notre sécurité. L'assurage dynamique, le check partnair (<https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/PARTNER-CHECK>), le clippage de dégaines (<https://www.petzl.com/FR/fr/Sport/Positionnement-de-la-degaine-et-clippage-de-la-corde>), toutes les notions liées à la sécurité et indispensable à la confiance pour progresser.

Atelier Yoga (1h30) de 17h00 à 18h30 : Ce premier atelier a pour intention de se reconnecter au corps et se faire du bien. Puis d'expérimenter la relaxation profonde pour relâcher les tensions et éclaircir le mental.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

2ème jour :

Atelier Yoga (1h) à 7h30, puis petit déjeuner à 8h45 : Entretenir son corps avec force et souplesse en favorisant l'ouverture des hanches et les postures d'équilibre pour préparer le corps à la verticalité. Expérimenter différentes techniques de souffle, qui selon les exercices sont un véritable carburant du corps du sportif et source de détente et de concentration sur la paroi.

Escalade de 9h30 à 16h00 : En tête, en moulinette, les sensations sont là ! Nous parlerons de l'amélioration des points techniques. Mise en place des notions de relâchements des muscles, de maîtrise de la respiration. Nous choisirons une falaise où nous privilégierons la technique de pied, de déplacement et de contrôle du corps. Le yoga nous aidera particulièrement à mener cette progression avec sensation et conscience.

Atelier Yoga (1h30) de 16h30 à 18h00 : Récupération et régénération du corps et du mental.

3ème jour:

Atelier Yoga (1h) à 7h30, puis petit déjeuner à 8h45 : Développer la conscience du corps en favorisant l'ouverture de la cage thoracique. La respiration est la seule fonction inconsciente de l'organisme dont nous pouvons prendre le contrôle. Elle vous permettra d'apaiser et débrancher le mental lors de passages délicats en escalade et dans votre vie quotidienne.

Escalade de 9h30 à 16h30 : En tête, en moulinette, les changements de rythme, l'équilibre, la mobilité sur le rocher et la plasticité corporelle, le lâché prise même s'il faut les serrer avec ses doigts, nous rechercherons les positions les plus favorables à notre progression sur le rocher. En continuant à se faire plaisir à grimper en groupe, nous entretenons une relation de confiance et une motivation qui nous permet de continuer à s'épanouir.

4ème jour :

Atelier Yoga (1h) à 7h30, puis petit déjeuner à 8h45 : Faire le plein d'énergie en affutant sa concentration et ses placements.

Escalade de 9h30 à 16h00 : Le « à vue », l'essence même de l'escalade, comment bien se préparer mentalement à optimiser ses capacités physique, psychique et mentale afin de grimper avec le plus d'énergie du moment et à l'économie en privilégiant les positions de moindre effort. L'importance du souffle et de la concentration.

Atelier Yoga (1h30) de 16h30 à 18h00 : Récupération et régénération du corps et du mental.

5ème jour :

Atelier Yoga (1h) à 7h30, puis petit déjeuner à 8h45 : Améliorer ses performances en équilibrant le corps et le mental, puis en travaillant sur ses capacités respiratoires. Perfectionner son explosivité, très utile lors d'enchaînements en bloc ou en voie d'escalade.

Escalade de 9h30 à 16h00 : Travail du physique, observation et lecture d'une voie. Différence entre le « à vue » et le « après travail ». Mémorisation des mouvements, mise en place d'une stratégie d'enchaînement et tentative de réalisation en tête ou en moulinette.

REMARQUE : Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions sur le terrain, de la météo de la semaine, de votre niveau de pratique, de votre envie et de votre forme.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ Notre premier rendez-vous

Au Gîte Auberge "Le Glacier bleu" à 10H00 le premier jour, lundi matin <http://www.leglacierbleu.fr/> nous nous retrouvons tous ensemble. Vous pouvez arriver dès 8h00 notamment si vous souhaitez prendre un petit-déjeuner au gîte. Il vous est possible de venir aussi la veille. Les modalités sont mentionnées sur la fiche d'inscription. Le gîte est situé sur la commune de Mont-Dauphin en périphérie du Parc Naturel Régional du Queyras dans le département des Hautes Alpes (voir plan ci-dessous).

Lors de votre inscription, à la réception de votre fiche d'inscription et de vos arrhes, un descriptif d'accès vous sera envoyé par mail avec notre confirmation.

En voiture

- **Depuis Gap par la RN94**

A Eyglies Gare prendre à droite la D 37 direction Eyglies centre et Place Forte de Mont Dauphin. A 2km, à la croix, prendre à droite la D137, rentrer dans la Citadelle par le poste de garde pour aller à droite direction l'Arsenal et stationner sur la place d'arme servant de parking. Le Gîte Auberge du Glacier Bleu est à l'Est dans la rue du Colonel Cabrie à 50m à pied.

- **Depuis Briançon par la RN94**

A Eyglies Gare prendre à gauche la D 37 direction Eyglies centre et Place Forte de Mont Dauphin. A 2km, à la croix, prendre à droite la D137, rentrer dans la Citadelle par le poste de garde pour aller à droite direction l'Arsenal et stationner sur la place d'arme servant de parking. Le Gîte Auberge du Glacier Bleu est à l'Est dans la rue du Colonel Cabrie à 50m à pied.

<http://www.leglacierbleu.fr/acces.html>

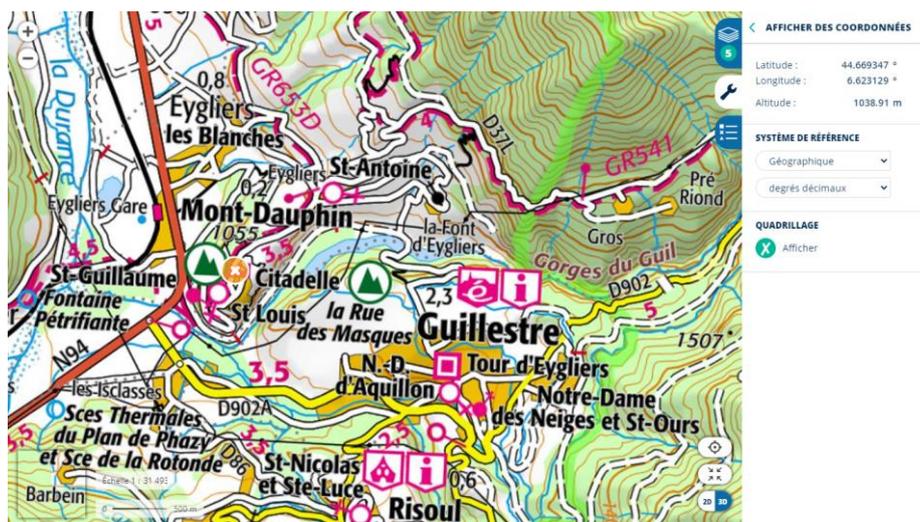
En train

Consultez voyages-sncf.com.

Gare d'arrêt : « Mont-Dauphin-Queyras », Hautes-Alpes.

Depuis la gare

A 5 minutes en voiture.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

Adresse Coordonnées-GPS

Citadelle VAUBAN, Gîte Auberge du Glacier Bleu
Rue Catinat, 05600 Mont-Dauphin. N : 44,669347° - E : 06,623129°-1038,91m

✓ L'encadrement du stage escalade/yoga

L'équipe ALPInéo est composée de passionnés de montagne et de nature. Ils ont de longues années de pratique. Ils aiment partager leurs émotions, leurs savoir-faire ainsi que leurs terrains de jeu favoris. Ils seront à vos côtés pour vous conseiller, partager avec vous toutes leurs connaissances et vous faire progresser dans une ambiance détendue en sécurité.

Guillaume Ulisse, moniteur d'escalade et de canyon. Par ailleurs moniteur VTT et Pisteur-secouriste l'hiver à Puy Saint Vincent.

Yann Estienne, enseigne le Iyengar yoga, lui-même a reçu une partie de son instruction en Inde et pratique depuis de nombreuses années. Spécialisé auprès des publics de grimpeurs et de randonneurs. Par ailleurs Guide de Haute Montagne, moniteur de ski et de VTT.

✓ Les déplacements

Se feront chaque jour de préférence avec nos véhicules. En complément ou en fonction du nombre de participants, nous pourrions vous demander d'utiliser le vôtre, sous forme de co-voiturage.

✓ Hébergement et restauration

Ce stage Escalade/Yoga/Bien-être et Vitalité **comprend l'hébergement et la restauration**. Il est programmé la même semaine et dans la même structure que le stage « **Randonnée/Marche nordique/Bien-être et Vitalité** » conduit par **Elodie Larive**, Accompagnatrice en Montagne (<https://www.randonnee-ecrins.com/>). Le Gîte Auberge, « Le Glacier Bleu » est un lieu idéal pour se reposer, se détendre, atypique et calme, sur la commune de Mont-Dauphin. Avec cinq chambres confortables de

deux à quatre couchages, sanitaires privatifs et draps fournis, un grand salon avec jeux et livres à disposition et un jardin (<http://www.leglacierbleu.fr/>).

Au gîte :
Les draps sont fournis. Prévoir vos serviettes de toilette.
Salon confortable, salle commune.
Accès WiFi gratuit.

Le Gîte Auberge comprend 18 places partagées cette semaine-là avec nos amis en randonnée/marche nordique et yoga dont les ateliers seront conduits ensemble. S'il venait à manquer de places d'hébergement dans l'établissement, en concertation avec vous, nous serons en mesure de formuler d'autres propositions à proximité.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée
Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

Restauration personnalisée : Un soin tout particulier est porté à la constitution des menus. La cuisine est généreuse et élaborée selon les inspirations de **Baptiste** qui vous réglera de plats « fait maison » préparés à partir de produits de saison. Baptiste prendra en considération vos régimes alimentaires et/ou vos allergies que vous nous préciserez.

Le petit déjeuner sera pris, du mardi au vendredi, après la séance de yoga du matin à 8h45, le déjeuner sous forme de pique-nique sera proposé au pied de la falaise et le dîner sera servi au gîte à 19h30.

Pour ceux qui le souhaitent et à votre demande, il est possible d'intégrer au cours du séjour le jeûne intermittent en retirant l'un des repas, le petit déjeuner ou le pique-nique du midi.

✓ Cartographie des secteurs

IGN TOP 25, Guillestre 3537 ET

IGN TOP 25, Meije Pelvoux 3436 ET

IGN TOP 25, Orcières Merlettes 3437 ET

✓ Assurances

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant les frais d'annulation, d'assistance, de rapatriement, perte ou vol de bagages, secours en montagne, interruption de voyage. Nous vous proposons le contrat d'“EUROP ASSISTANCE”. Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance “Multirisques” (Annulation + Rapatriement) représente 5,5% du prix du séjour. L'assurance “Annulation” représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, “Rapatriement” 2% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie sur simple demande avec votre confirmation d'inscription.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ Tarifs

570 €* (Par personne sans hébergement et restauration, avec équipement complet)

850 €* (Par personne avec hébergement et restauration, avec équipement complet)

*** Le prix comprend :**

- L'hébergement*** en demi-pension du premier jour au soir au dernier jour au matin, les pique-niques des cinq journées, préparés maison, **seulement si vous avez souscrit au montants de 850 euros.**
- L'encadrement pendant les 5 journées en escalade (5 séances) et en yoga en 7 ateliers (soit 4 matins et 3 soirs).
- **Le matériel technique collectif en escalade**** (cordes, dégaines, système d'assurance, crash pad pour l'escalade de bloc) et **individuel** (casque, baudrier équipé d'un mousqueton de sécurité seul, d'une longe à corde+mousqueton de sécurité, système d'assurance).
- Le tapis de yoga est fourni, vous pouvez bien sûr emmener le vôtre.
- L'accès à la salle de Yoga.

*** Le prix ne comprend pas :**

- Les chaussons d'escalade (obligatoire).
- Le petit-déjeuner du lundi matin (optionnel possible sur réservation, +8€ /personne).
- Le transport pour vous rendre dans le Guillestrois Queyras.
- Les boissons et les dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas cité dans la rubrique « le prix comprend ».

***Pour participer au stage vous devez être en possession d'une assurance rapatriement.**

****Si vous détenez votre matériel technique personnel, nous vous invitons à le mener :** Ce matériel de sécurité devra être Conforme aux Exigence Européenne (CE), ne pas avoir dépassé sa date de fin de vie et sera contrôlé par nos soins.

*****Le Gîte Auberge comprend 18 places partagées cette semaine-là avec nos amis en randonnées/marches nordique et yoga** dont les ateliers seront conduits ensemble. S'il venait à manquer de places d'hébergement dans l'établissement, en concertation avec vous, nous serons en mesure de formuler d'autres propositions.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ **Post-it matériel**

LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil,
- Un chapeau ou casquette,
- Crème solaire,

LE CORPS

- Une veste coupe-vent imperméable type pack lite,
- Débardeur ou tee-shirt,
- Pull ou laine polaire,
- Maillot de bain et serviette pour la baignade et la douche,

LES JAMBES

- Un jogging ou un pantalon de toile ou stretch,
- Un short ou un pantacourt,

LES PIEDS

- Baskets,
- Chaussons d'escalade précis et confort,
- Crocs ou chaussons pour vous déplacer au gîte,

AUTRES

- Un sac à dos (20 à 25L),
- Une gourde minimum 1,5L,
- Un thermos,
- Un couteau de poche pour le pique-nique,
- Une petite trousse de secours adaptée à vos besoins personnels,

MATERIEL TECHNIQUE, à redéfinir avec le moniteur,

- Un casque (prêt possible),
- Un harnais, 1 mousqueton de sécurité, longe en corde+mousqueton de sécurité (prêt possible),
- Un sac à magnésie (prêt possible),
- Chaussons d'escalade obligatoires,
- Un tapis de yoga (prêt possible),

Cette liste n'est pas exhaustive et est à compléter par vos soins.



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

✓ **Fiche d'inscription**

Merci de remplir une fiche par personne

VOUS

NOM..... Prénom..... Date de naissance

Adresse

Code postal..... Ville..... Pays

Tél Dom Portable..... Courriel

N° tel où vous joindre 8 jours avant le départ (si différent du/des précédents)

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident : Mr/Me Tél :

Courriel : Adresse :

VOTRE SEJOUR

Nom du séjour (thématique) : Dates :

Rendez-vous lundi matin pour être tous ensemble à 10h et démarrer le stage.

Mode de transport : Vous arriverez au gîte en voiture En train Heure d'arrivée : la veille au soir Le matin

Je souhaite être récupéré à la gare de Mont-Dauphin

Mode d'hébergement : Je ne désire pas réserver d'hébergement (570€/séjour/personne)

Je désire prendre uniquement le ou les petits déjeuners après la (ou les) séance(s) de yoga (+8€/jour), précisez le nombre de jour total :

Je désire prendre l'hébergement au Gîte Auberge le Glacier Bleu à Mont-Dauphin en pension complète durant 4 nuits (850€/séjour/personne)

Je désire prendre l'hébergement la veille, le dimanche soir, au Gîte Auberge le Glacier Bleu en demi-pension, dîner+petit-déjeuner +63€

Je désire prendre l'hébergement en fin de stage, le vendredi soir, au Gîte Auberge le Glacier Bleu en demi-pension, dîner+petit-déjeuner +63€

Niveau de pratique ou stages effectués en escalade :

Niveau de pratique ou stages effectués en yoga :

Prêt de matériel (Indiquez ce dont vous avez besoin en cochant)

Casque Longes+ mousquetons de sécurité + système d'assurage type grigri Harnais Sac magnésie tapis de yoga

PRIX

Stage choisi : €

Option hébergement en gîte la veille du stage ou/et le dernier jour du stage ou/et petit déjeuner le lundi : €

Assurances : OUI **NON**

Si Non, merci de préciser le nom de votre assurance,, le n° de contrat :, et le numéro de téléphone (24/7) :

Si oui, indiquez le type d'assurance souhaité :

1/ Annulation (3,5% du prix du séjour) €

2/ Rapatriement (2% du prix du séjour) €

3/ Multirisque (5,5% du prix du séjour) €

TOTAL €

Acompte de 30% €

Reste dû €

Chèque d'acompte à l'ordre d'Ice-fall.

Une confirmation d'inscription, les informations nécessaires à votre séjour, ainsi que votre facture globale vous seront adressés par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte.

Plaquette de présentation du contrat d'assurance fourni par courriel sur simple demande.

"J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause."

Accepte l'utilisation des images

Refuse l'utilisation des images

Signature: Fait à Le



ALPInéo by Ice-fall

16 rue des Chardons bleus - 05120 L'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com

CONDITIONS GENERALES DE VENTE

Art.211-3 à 211-11 Du décret n° 2009-1650 du 23 décembre 2009 en application de la loi n° 2009-888 du 22 juillet 2009 de développement et de modernisation des services touristiques

Contrat de vente de voyages et de séjours.

Article R211-3

Sous réserve des exclusions prévues aux troisième et quatrième alinéas de l'article [L. 211-7](#), toute offre et toute vente de prestations de voyages ou de séjours donnent lieu à la remise de documents appropriés qui répondent aux règles définies par la présente section.

En cas de vente de titres de transport aérien ou de titres de transport sur ligne régulière non accompagnée de prestations liées à ces transports, le vendeur délivre à l'acheteur un ou plusieurs billets de passage pour la totalité du voyage, émis par le transporteur ou sous sa responsabilité. Dans le cas de transport à la demande, le nom et l'adresse du transporteur, pour le compte duquel les billets sont émis, doivent être mentionnés.

La facturation séparée des divers éléments d'un même forfait touristique ne soustrait pas le vendeur aux obligations qui lui sont faites par les dispositions réglementaires de la présente section.

Article R211-3-1

L'échange d'informations précontractuelles ou la mise à disposition des conditions contractuelles est effectué par écrit. Ils peuvent se faire par voie électronique dans les conditions de validité et d'exercice prévues aux articles [1369-1 à 1369-11](#) du code civil. Sont mentionnés le nom ou la raison sociale et l'adresse du vendeur ainsi que l'indication de son immatriculation au registre prévu au a de l'article [L. 141-3](#) ou, le cas échéant, le nom, l'adresse et l'indication de l'immatriculation de la fédération ou de l'union mentionnées au deuxième alinéa de l'article [R. 211-2](#).

Article R211-4

Préalablement à la conclusion du contrat, le vendeur doit communiquer au consommateur les informations sur les prix, les dates et les autres éléments constitutifs des prestations fournies à l'occasion du voyage ou du séjour tels que :

- 1° La destination, les moyens, les caractéristiques et les catégories de transports utilisés ;
- 2° Le mode d'hébergement, sa situation, son niveau de confort et ses principales caractéristiques, son homologation et son classement touristique correspondant à la réglementation ou aux usages du pays d'accueil ;
- 3° Les prestations de restauration proposées ;
- 4° La description de l'itinéraire lorsqu'il s'agit d'un circuit ;
- 5° Les formalités administratives et sanitaires à accomplir par les nationaux ou par les ressortissants d'un autre Etat membre de l'Union européenne ou d'un Etat partie à l'accord sur l'Espace économique européen en cas, notamment, de franchissement des frontières ainsi que leurs délais d'accomplissement ;
- 6° Les visites, excursions et les autres services inclus dans le forfait ou éventuellement disponibles moyennant un supplément de prix ;
- 7° La taille minimale ou maximale du groupe permettant la réalisation du voyage ou du séjour ainsi que, si la réalisation du voyage ou du séjour est subordonnée à un nombre minimal de participants, la date limite d'information du consommateur en cas d'annulation du voyage ou du séjour ; cette date ne peut être fixée à moins de vingt et un jours avant le départ ;
- 8° Le montant ou le pourcentage du prix à verser à titre d'acompte à la conclusion du contrat ainsi que le calendrier de paiement du solde ;
- 9° Les modalités de révision des prix telles que prévues par le contrat en application de l'article [R. 211-8](#) ;
- 10° Les conditions d'annulation de nature contractuelle ;
- 11° Les conditions d'annulation définies aux articles [R. 211-9](#), [R. 211-10](#) et [R. 211-11](#) ;
- 12° L'information concernant la souscription facultative d'un contrat d'assurance couvrant les conséquences de certains cas d'annulation ou d'un contrat d'assistance couvrant certains risques particuliers, notamment les frais de rapatriement en cas d'accident ou de maladie ;
- 13° Lorsque le contrat comporte des prestations de transport aérien, l'information, pour chaque tronçon de vol, prévue aux articles [R. 211-15](#) à [R. 211-18](#).

Article R211-5

L'information préalable faite au consommateur engage le vendeur, à moins que dans celle-ci le vendeur ne se soit réservé expressément le droit d'en modifier certains éléments. Le vendeur doit, dans ce cas, indiquer clairement dans quelle mesure cette modification peut intervenir et sur quel élément. En tout état de cause, les modifications apportées à l'information préalable doivent être communiquées au consommateur avant la conclusion du contrat.

Article R211-6

Le contrat conclu entre le vendeur et l'acheteur doit être écrit, établi en double exemplaire dont l'un est remis à l'acheteur, et signé par les deux parties. Lorsque le contrat

est conclu par voie électronique, il est fait application des articles [1369-1 à 1369-11](#) du code civil. Le contrat doit comporter les clauses suivantes :

- 1° Le nom et l'adresse du vendeur, de son garant et de son assureur ainsi que le nom et l'adresse de l'organisateur ;
- 2° La destination ou les destinations du voyage et, en cas de séjour fractionné, les différentes périodes et leurs dates ;
- 3° Les moyens, les caractéristiques et les catégories des transports utilisés, les dates et lieux de départ et de retour ;
- 4° Le mode d'hébergement, sa situation, son niveau de confort et ses principales caractéristiques et son classement touristique en vertu des réglementations ou des usages du pays d'accueil ;
- 5° Les prestations de restauration proposées ;
- 6° L'itinéraire lorsqu'il s'agit d'un circuit ;
- 7° Les visites, les excursions ou autres services inclus dans le prix total du voyage ou du séjour ;
- 8° Le prix total des prestations facturées ainsi que l'indication de toute révision éventuelle de cette facturation en vertu des dispositions de l'article [R. 211-8](#) ;
- 9° L'indication, s'il y a lieu, des redevances ou taxes afférentes à certains services telles que taxes d'atterrissage, de débarquement ou d'embarquement dans les ports et aéroports, taxes de séjour lorsqu'elles ne sont pas incluses dans le prix de la ou des prestations fournies ;
- 10° Le calendrier et les modalités de paiement du prix ; le dernier versement effectué par l'acheteur ne peut être inférieur à 30 % du prix du voyage ou du séjour et doit être effectué lors de la remise des documents permettant de réaliser le voyage ou le séjour ;
- 11° Les conditions particulières demandées par l'acheteur et acceptées par le vendeur ;
- 12° Les modalités selon lesquelles l'acheteur peut saisir le vendeur d'une réclamation pour inexécution ou mauvaise exécution du contrat, réclamation qui doit être adressée dans les meilleurs délais, par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception au vendeur, et, le cas échéant, signalée par écrit, à l'organisateur du voyage et au prestataire de services concernés ;
- 13° La date limite d'information de l'acheteur en cas d'annulation du voyage ou du séjour par le vendeur dans le cas où la réalisation du voyage ou du séjour est liée à un nombre minimal de participants, conformément aux dispositions du 7° de l'article [R. 211-4](#) ;
- 14° Les conditions d'annulation de nature contractuelle ;
- 15° Les conditions d'annulation prévues aux articles [R. 211-9](#), [R. 211-10](#) et [R. 211-11](#) ;
- 16° Les précisions concernant les risques couverts et le montant des garanties au titre du contrat d'assurance couvrant les conséquences de la responsabilité civile professionnelle du vendeur ;
- 17° Les indications concernant le contrat d'assurance couvrant les conséquences de certains cas d'annulation souscrit par l'acheteur (numéro de police et nom de l'assureur) ainsi que celles concernant le contrat d'assistance couvrant certains risques particuliers, notamment les frais de rapatriement en cas d'accident ou de maladie ; dans ce cas, le vendeur doit remettre à l'acheteur un document précisant au minimum les risques couverts et les risques exclus ;
- 18° La date limite d'information du vendeur en cas de cession du contrat par l'acheteur ;
- 19° L'engagement de fournir à l'acheteur, au moins dix jours avant la date prévue pour son départ, les informations suivantes : a) Le nom, l'adresse et le numéro de téléphone de la représentation locale du vendeur ou, à défaut, les noms, adresses et numéros de téléphone des organismes locaux susceptibles d'aider le consommateur en cas de difficulté ou, à défaut, le numéro d'appel permettant d'établir de toute urgence un contact avec le vendeur ; b) Pour les voyages et séjours de mineurs à l'étranger, un numéro de téléphone et une adresse permettant d'établir un contact direct avec l'enfant ou le responsable sur place de son séjour ;
- 20° La clause de résiliation et de remboursement sans pénalités des sommes versées par l'acheteur en cas de non-respect de l'obligation d'information prévue au 13° de l'article [R. 211-4](#) ;
- 21° L'engagement de fournir à l'acheteur, en temps voulu avant le début du voyage ou du séjour, les heures de départ et d'arrivée.

Article R211-7

L'acheteur peut céder son contrat à un cessionnaire qui remplit les mêmes conditions que lui pour effectuer le voyage ou le séjour, tant que ce contrat n'a produit aucun effet.

Sauf stipulation plus favorable au cédant, celui-ci est tenu d'informer le vendeur de sa décision par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception au plus tard sept jours avant le début du voyage. Lorsqu'il s'agit d'une croisière, ce délai est porté à quinze jours. Cette cession n'est soumise, en aucun cas, à une autorisation préalable du vendeur.

Article R211-8

Lorsque le contrat comporte une possibilité expresse de révision du prix, dans les limites prévues à l'article [L. 211-12](#), il doit mentionner les modalités précises de calcul, tant à la hausse qu'à la baisse, des variations des prix, et notamment le montant des frais de transport et taxes y afférentes, la ou les devises qui peuvent avoir une incidence sur le prix du voyage ou du séjour, la part du prix à laquelle s'applique la variation, le cours de la ou des devises retenu comme référence lors de l'établissement du prix figurant au contrat.

Article R211-9

Lorsque, avant le départ de l'acheteur, le vendeur se trouve contraint d'apporter une modification à l'un des éléments essentiels du contrat telle qu'une hausse significative du prix et lorsqu'il méconnaît l'obligation d'information mentionnée au 13° de l'article [R. 211-4](#), l'acheteur peut, sans préjudice des recours en réparation pour dommages éventuellement subis, et après en avoir été informé par le vendeur par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception :

- soit résilier son contrat et obtenir sans pénalité le remboursement immédiat des sommes versées ;
- soit accepter la modification ou le voyage de substitution proposé par le vendeur ; et un avenant au contrat précisant les modifications apportées est alors signé par les parties ; toute diminution de prix vient en déduction des sommes restant éventuellement dues par l'acheteur et, si le paiement déjà effectué par ce dernier excède le prix de la prestation modifiée, le trop-perçu doit lui être restitué avant la date de son départ.

Article R211-10

Dans le cas prévu à l'article [L. 211-14](#), lorsque, avant le départ de l'acheteur, le vendeur annule le voyage ou le séjour, il doit informer l'acheteur par tout moyen permettant d'en obtenir un accusé de réception ; l'acheteur, sans préjudice des recours en réparation des dommages éventuellement subis, obtient auprès du vendeur le remboursement immédiat des sommes versées ; l'acheteur reçoit, dans ce cas, une indemnité au moins égale à la pénalité qu'il aurait supportée si l'annulation était intervenue de son fait à cette date.

Les dispositions du présent article ne font en aucun cas obstacle à la conclusion d'un accord amiable ayant pour objet l'acceptation, par l'acheteur, d'un voyage ou séjour de substitution proposé par le vendeur.

Article R211-11

Lorsque, après le départ de l'acheteur, le vendeur se trouve dans l'impossibilité de fournir une part prépondérante des services prévus au contrat représentant un pourcentage non négligeable du prix honoré par l'acheteur, le vendeur doit immédiatement prendre les dispositions suivantes sans préjudice des recours en réparation pour dommages éventuellement subis :

- soit proposer des prestations en remplacement des prestations prévues en supportant éventuellement tout supplément de prix et, si les prestations acceptées par l'acheteur sont de qualité inférieure, le vendeur doit lui rembourser, dès son retour, la différence de prix ;
- soit, s'il ne peut proposer aucune prestation de remplacement ou si celles-ci sont refusées par l'acheteur pour des motifs valables, fournir à l'acheteur, sans supplément de prix, des titres de transport pour assurer son retour dans des conditions pouvant être jugées équivalentes vers le lieu de départ ou vers un autre lieu accepté par les deux parties. Les dispositions du présent article sont applicables en cas de non-respect de l'obligation prévue au 13° de l'article [R. 211-4](#).

Article R211-12

Les dispositions des articles [R. 211-3](#) à [R. 211-11](#) doivent obligatoirement être reproduites sur les brochures et les contrats de voyages proposés par les personnes mentionnées à l'article [L. 211-1](#).

Article R211-13 L'acheteur ne peut plus invoquer le bénéfice de la clause prévue au 20° de l'article [R. 211-6](#) après que la prestation a été fournie.

Escalade/Yoga/Bien être/vitalité en Briançonnais

CONDITIONS PARTICULIÈRES DE VENTE

En référence au code du tourisme – loi du 22 juillet 2009 (décrets parus au J.O le 23 décembre 2009)

INSCRIPTION ET MODE DE PAIEMENT :

L'inscription à l'un de nos séjours implique l'adhésion à notre association et à nos conditions générales. Toute inscription doit être remplie et signée par le participant en double exemplaire, accompagnée d'un acompte de 30 % ajouté des assurances choisies. La réception de cet acompte n'implique la réservation que dans la limite des places disponibles. En cas d'acceptation, nous vous ferons parvenir une facture valant confirmation. Le solde devra être réglé 30 jours avant la date du départ. En cas d'inscription à moins de 30 jours du départ, la totalité sera versée dès la demande de réservation. Nous n'accusons pas réception des soldes. La cotisation annuelle est incluse.

PRIX :

Le client reconnaît avoir pris connaissance des informations relatives aux voyages qu'il a choisi, grâce à notre brochure et fiches techniques, qui lui ont été fournies préalablement à la remise de la facture. Nous mentionnons dans nos fiches techniques ce qui est compris et ce qui ne l'est pas. De façon générale, les taxes d'aéroport, les frais de vaccins, de visas, les boissons, les visites de sites et le matériel personnel ne sont jamais compris dans le prix, sauf mention écrite. Toute modification des taux de change, des transporteurs ou autres prestataires de services peut entraîner le réajustement des prix publiés et ce jusqu'à 30 jours du départ. Prix établis sur la base du cours des changes, des tarifs aériens et des prestations au sol connus à ce jour et susceptibles de réajustement au plus tard 30 jours avant votre départ.

INFORMATION APRÈS INSCRIPTION :

Vous recevrez une facture valant confirmation de voyage. 10 jours au plus tard avant votre départ, vous recevrez un dossier de voyage comportant tous les renseignements utiles et indispensables pour effectuer votre séjour. (Heures et lieux exacts de rendez-vous, moyens d'accès pour se rendre au rendez-vous, coordonnées des représentants locaux, possibilités de co-voiturage...).

FORMALITÉS ADMINISTRATIVES ET SANITAIRES :

Vous devez nous communiquer obligatoirement : vos noms, prénom(s) et date de naissance tels qu'ils figurent sur le passeport ou la CNI (si la destination le permet) que vous emporterez lors de votre voyage. Ice-Fall.com communique les formalités douanières et sanitaires pour les ressortissants français. Les personnes de nationalité étrangères doivent s'informer auprès des ambassades et consulats compétents. Il appartient à tous les participants de vérifier qu'ils soient en possession de tous les documents de voyages (pièces d'identité et éventuellement carnets de vaccination) en conformité avec les informations fournies par Ice-Fall.com et confirmées par les organismes officiels. Nous vous conseillons de consulter le site du ministère des affaires étrangères : <http://www.diplomatique.gouv.fr/fr/conseils-aux-voyageurs> ainsi que le site www.sante.gouv.fr (Ministère de la Santé), www.who.int/fr (OMS), sur les risques sanitaires du pays de destination.

RESPONSABILITÉ :

Conformément à l'art. L211-16 du code du tourisme, Ice-Fall.com est responsable du bon déroulement des prestations achetées tel que prévu lors de la conclusion du contrat. Toutefois Ice-Fall.com ne pourra être tenu pour responsable des conséquences de l'inexécution ou de la mauvaise exécution des prestations si celles-ci sont imputables au participants lui-même, tel que : non présentation de pièces d'identité et/ou sanitaires ou périmées ou d'une durée de validité insuffisante et non conformes aux indications figurant sur nos fiches techniques ; soit au fait imprévisible et insurmontable d'un tiers étranger, soit en cas de force majeure.

Seules sont considérées comme contractuelles, les prestations mentionnées sur les fiches techniques remises au moment de l'inscription. Si nous nous trouvons dans l'impossibilité de fournir une partie des engagements prévus, nous ferions tout notre possible pour vous proposer des prestations équivalentes.

Aérien : les conditions de transport des compagnies aériennes sont régies par les conventions de Varsovie et Montréal. Les compagnies aériennes peuvent être amenées à modifier les horaires, itinéraires ou aéroport de départ ou d'arrivée. Les heures indiquées ne sont donc pas garanties, car le transporteur peut, en cas de nécessité, substituer un transporteur, par un autre, modifier ou supprimer les escales prévues. Nous vous communiquerons les changements qui pourraient avoir lieu avant votre départ. En cas de difficulté, encombrement de l'espace aérien, intempéries, retards, pannes, perte ou vol de bagages, « surbooking », la réclamation est à envoyer directement à la compagnie aérienne mais nous pouvons vous assister pour intervenir auprès de la compagnie. Pour votre préacheminement, nous vous recommandons de prévoir des délais suffisants, car si vous ratiez votre vol aller, toutes les réservations suivantes (retour et pass compris) seraient annulées sans remboursement possible. Nous vous conseillons d'acheter des vols modifiables et remboursables.

PARTICULARITÉS DE NOS SEJOURS ET VOYAGES : Vu le caractère sportif de nos voyages et séjours; nous ne pouvons être tenus pour responsables et redevable d'aucune indemnité, en cas de changement de dates, d'horaires ou d'itinéraires prévus, en particulier si ces modifications proviennent d'événements imprévus ou de circonstances impérieuses, impliquant la sécurité des voyageurs. Chaque participant doit se conformer aux conseils et consignes donnés par l'encadrement. Nous ne pouvons être tenue pour responsable des incidents, accidents ou dommages corporels qui pourraient résulter d'une initiative personnelle imprudente. L'encadrement reste le seul juge durant le séjour de modifier le programme prévu en fonction des conditions météorologiques et de la montagne, de la forme des participants; des acquis techniques. Il pourra alors être proposé un itinéraire différent ou un autre massif, les frais supplémentaires occasionnés resteront à la charge du client.

MODIFICATIONS DURANT LE VOYAGE :

L'association agissant en qualité d'intermédiaire entre, d'une part, le client et les prestataires de services d'autre part, (transporteurs, hôteliers, affréteurs, agences locales; etc...) ne saurait être confondue avec ses derniers qui, en tout état de cause, conservent leur responsabilité propre. Si les dates aller et retour de votre voyage sont modifiées, en raison d'une perturbation du transport aérien, nous ne pouvons en aucun cas être tenus pour responsable et vous demanderons une participation aux frais supplémentaires réel occasionnés. Si nous nous trouvons dans l'impossibilité de fournir une partie des engagements prévus, nous ferions tout notre possible pour les remplacer par des prestations équivalentes. Nous pouvons être amenés, lorsque les circonstances nous y contraignent, à substituer un moyen de transport à un autre, un hôtel à un autre, prendre un itinéraire différent ou annuler certaines excursions, sans que ces modifications exceptionnelles donnent lieu à une quelconque indemnisation; l'acheteur ne pourra les refuser sans motifs valables.

ANNULATION - MODIFICATIONS :

De votre part : Toute annulation de votre part avant le départ doit nous parvenir par lettre recommandée avec A.R. Selon la date de votre annulation, il vous sera appliqué les retenues suivantes :
A plus de 60 jours du départ : 5% du montant total du voyage avec un minimum de 50€ par personne.
de 60 à 31 jours : 15 % du montant total du voyage
de 30 à 21 jours : 35 % du montant total du voyage
de 20 à 16 jours : 50 % du montant total du voyage
de 15 à 7 jours : 75 % du montant total du voyage
moins de 7 jours : 100 % du montant total du voyage.

En plus des frais prévus par notre barème, les réservations fermes de **bateau** ou de **billets d'avion** émis à l'avance, que ce soit à la demande du participant ou en raison de la politique des compagnies aériennes, vous seront facturées, quelque-soit la date d'annulation, déduit des taxes aériennes ou portuaires remboursables. Dans ce cas les frais d'annulation ne sont pas calculés sur le prix total du voyage, mais uniquement sur le montant hors aérien.

Les montants de l'assurance et de la cotisation annuelle ne sont pas remboursables ainsi que les frais de visa, préacheminement que vous auriez engagés pour votre voyage. Toute interruption volontaire du voyage de votre part n'ouvre droit à aucun remboursement, de même qu'une exclusion décidée par l'encadrement du séjour, pour niveau insuffisant ou non respect des consignes de sécurité.

En cas d'impossibilité d'effectuer le séjour, vous pouvez nous proposer une autre personne à la condition qu'elle remplisse les mêmes conditions et que nous n'ayons pas déjà engagé de réservations à votre nom. Vous êtes tenus de nous en informer entre 7 et 15 jours avant le départ par LR ou e-mail avec AR.

De Notre part : si nous devons annuler un départ pour des raisons indépendantes de notre volonté, nous vous proposerons alors différentes solutions de remplacement, au tarif en vigueur, ou le remboursement intégral des sommes payées. D'autre part, nos séjours étant soumis à un nombre minimal de participants, si nous devons annuler, vous en seriez informé au plus tard 21 jours avant la date prévue. Aucune indemnité compensatoire ne sera versée.

ASSURANCES :

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle pour participer à nos séjours et voyages. De même il est fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation, perte ou vol de bagages – et interruption de voyage. Mais il est obligatoire d'être couvert en assistance rapatriement – secours et recherche pour participer à nos séjours et voyages. Il appartient au participant de vérifier, avant son inscription, les risques pour lesquels il est déjà couvert. Chaque participant a la possibilité de souscrire un contrat d'assurance (Europ Assistance) auprès d'Ice-Fall.com comprenant 3 options :

Assistance rapatriement – Frais de secours : 2%

Annulation + bagages : 3,5%

Assistance rapatriement – frais de secours + annulation + bagages + interruption de séjour (Multirisque) : 5,5%

Attention l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

ALPInéo by Ice-fall

16 rue des chardons bleus 05120 l'Argentiere la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com



Escalade/Yoga/Bien être/vitalité en Briançonnais

Extrait de nos contrats d'assurances fournies avec nos fiches techniques. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite. Si le participant ne désire pas souscrire à notre assurance rapatriement – secours et recherche, nous lui demanderons de nous communiquer une attestation de sa propre assurance précisant le montant maximum de couverture pour les frais d'évacuation.

LITIGES :

Toute réclamation relative au voyage doit être adressée par lettre recommandée ou e-mail avec AR dans un délai d'un mois après la date du retour. A défaut de réponse satisfaisante dans les 60 jours suivant votre courrier, vous pouvez saisir le médiateur du tourisme et du voyage sur le site : www.mtv.travel/

INFORMATIONS LEGALES :

Vous disposez d'un droit d'accès de modification, de rectification et de suppression de vos données personnelles (art.38 et suivant de la loi du 08.01.1978 modifiée).

ICE-FALL.COM

16 rue des Chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Association loi 1901 - Affiliée APRIAM IM73100023 - 73 FRANGIN/Garantie financière - COVEA CAUTION - 72000 LE MANS

Contrat n° 18386

R.C.P Mutuelles du Mans IARD

Police A3.056.234 - 72000 LE MANS - Code APE 9312Z – SIRET : 488 450 040 00024.

ALPInéo by Ice-fall

16 rue des chardons bleus 05120 l'Argentière la Bessée

Tel: 33 (0)6 51 30 51 21

info@alpineo.com

www.alpineo.com