



Ski Pack Mi-temps

Les Contamines - Alpes du Nord

Envie de glisser dans un cadre exceptionnel ? Cap sur les Contamines !

à partir de **600€** /pers.
sans transport, sans transport

du 23/01 au 29/01
7 jours, 6 nuits

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Optez pour les conseils avisés du moniteur, et du domaine varié des Contamines pour perfectionner votre technique à ski.

Accessible à partir du niveau initié.
Vous êtes débutant(e) ? Rendez-vous sur le descriptif de notre formule "Apprendre le ski en 7 jours".

LES + DU SÉJOUR

- ◇ L'assurance de progresser
- ◇ L'ambiance conviviale
- ◇ La station-village authentique.
- ◇ Le panorama montagne, face au mont Blanc

Ski alpin



SITE

Âges

18 - 40 ans

✓ Inclus

- ◇ Hébergement et pension complète
- ◇ Forfait Les Contamines jusqu'à la fin de votre stage
- ◇ Matériel de ski
- ◇ 4 à 5 séances, 12h avec moniteur, séances en alternance le matin ou l'après-midi
- ◇

✗ Non inclus

- ◇ Le transport
- ◇ Les boissons et dépenses personnelles
- ◇ L'équipement personnel
- ◇ Les assurances complémentaires

✚ En option

- ◇ Hébergement à 2 en chambre double
- ◇ Arrivée la veille
- ◇ Bien-être (sur place)

SPOT**Les Contamines****Un domaine ensoleillé face au Mont-Blanc**

Station réputée pour son enneigement de qualité tout au long de la saison, les Contamines offrent 120 kilomètres de pistes, face au panorama exceptionnel du Mont-Blanc au Beaufortain. Entre vallons, larges pentes, sapins en bords des pistes, chalets, fermes d'alpage et le village des Contamines, le domaine dévoile tout son charme savoyard entre 1200 et 2500 m d'altitude. Les 48 pistes sont facilement accessibles grâce à la panoplie de remontées mécaniques permettant également de rejoindre le Ludo Parc pour le plaisir de la glisse en famille.

Les Contamines, c'est 120 km de pistes, 25 remontées mécaniques, 48 pistes (8 vertes - 12 bleues - 19 rouges - 9 noires, une station à cheval entre la Haute Savoie et le Beaufortain (accès station Haute Luce)

Jour d'arrivée

Accueil le dimanche à partir de 8h jusqu'à 17h30 au plus tard. Petit-déjeuner, logement (dans la matinée, vous avez à disposition un local sécurisé pour laisser vos bagages), mise à disposition du matériel et de votre ski-pass.

Pratique à votre convenance dès le dimanche après-midi, nos équipes vous fournissent tous les renseignements pour bien débuter votre séjour à la neige : conseils de sécurité, infos météo, conditions de neige, infos pistes.

En soirée, le staff UCPA vous donne toutes les informations concernant les séances encadrées qui débutent dès le lendemain : constitution des groupes, horaires de rendez-vous, moments marquants de la semaine.

Si vous avez acheté l'option "arrivée la veille", nous vous accueillons entre 17h30 et 19h30.

Le matériel et le ski-pass vous seront délivrés le lendemain. vous souhaitez arriver après 19h30, il est impératif de demander le code d'accès du village sportif par courriel : contamines.sec@ucpa.asso.fr

Durant le séjour

4 à 5 séances du lundi au vendredi.

Groupe constitué sur la base de vos affinités, de vos attentes et de votre niveau technique.

Séances avec alternance des conseils techniques, conseils individualisés, découverte des plus belles pistes de la station.....le tout avec un maximum de partage et de plaisir.

La demi journée non encadrée, vous êtes libre de rider avec vos amis ou en solo, profitez de la station, vous reposez entre deux sessions de glisse intense...

Niveau technique - Initié

Vous avez déjà effectué 1 à 3 semaines de glisse. Vous descendez pistes vertes et certaines bleues en confiance. Vous maîtrisez votre vitesse et vos trajectoires. Vous commencez à réaliser des virages skis parallèles.

Cette semaine, votre moniteur vous donnera tous les conseils pour être à l'aise sur toutes les pistes bleues et certaines pistes rouges. Vous travaillez donc votre engagement dans la piste, vous deviendrez à l'aise sur la neige lisse et vous vous testerez sur des neiges et des pistes plus bosselées afin d'intégrer sur une semaine future les groupe de skieurs "Maîtrise"

Niveau technique - Maîtrise

Vous avez acquis un niveau "Maîtrise" car vous savez contrôler votre vitesse et vos trajectoires sur pistes bleues et sur les rouges lorsque celles-ci sont bien préparées. Lorsque la piste est bosselée, en neige dure ou en neige poudreuse, vous êtes moins à l'aise...et c'est ce que vous allez développer comme techniques cette semaine avec votre moniteur.

Cette semaine, votre moniteur développera votre capacité à évoluer avec aisance sur toutes pistes rouges (lisses, glacées, bosselées) mais aussi quelques noires bien préparées du domaine skiable. Cette aisance sur ce type de piste vous permettra d'être dans des groupes "Confirmés" pour vos futures semaines de ski.

Niveau technique - Confirmé

Vous avez acquis un niveau "confirmé" car vous évoluez avec aisance sur toutes les pistes du domaine skiable en pilotant vos skis, même si vous êtes moins à l'aise lorsque le terrain est plus accidenté (bosses, glace, poudreuse...).

L'objectif de votre semaine sera d'être maintenant à l'aise sur toutes neiges et toutes pistes (même s'il faudra continuer à glisser pour fluidifier cette aisance), y compris de toucher à la "poudreuse" pour basculer sur une prochaine semaine de vacances vers un niveau "Expert" et pourquoi pas vers un séjour Hors Piste.

Niveau technique - Expert

Vous êtes Expert car, quels que soient les terrains et les neiges, vous enchaînez aisément et en sécurité tous types de virages (godilles et grandes courbes). Votre expérience vous permet de bien lire le terrain et d'adapter votre technique à toutes les situations que vous pourrez rencontrer en hors-piste : pentes raides (jusqu'à 35°), bosses, neige de qualités différentes (profonde, traffolée, croûtée, gelée, ...).

Cette semaine, faites vous plaisir avec votre moniteur qui affinera encore plus votre technique, et selon les envies du groupe et les conditions climatiques et du terrain, vous fera découvrir un joli hors piste et les plus beaux runs et spots de tout le domaine skiable.

Dernier jour

Après une dernière matinée de glisse non encadrée, les séjours se terminent le samedi au plus tard à 14h.

Vous aurez restitué votre matériel et libéré votre chambre au préalable (merci pour le petit coup de main fort appréciable).

À PROPOS DU SÉJOUR

Équipements inclus

Skis, chaussures et bâtons.

Équipements non-inclus

Pour la glisse

1 veste et 1 pantalon de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 bonne paire de gants de ski ou de moufles, 1 bonnet de ski ou un casque, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.

Pour l'espace bien-être

1 maillot de bains et 1 serviette de bains.

Prévoir un cadenas pour fermer votre placard ou pour sécuriser votre matériel, une gourde (ou une bouteille d'eau) et un petit sac à dos en cas de repas sur les pistes.

Apporter votre linge de toilette (draps fournis par l'UCPA).

Informations pratiques

Navettes gratuites pour se rendre aux remontées mécaniques.

L'accès à l'espace "bien être" (hammam, jacuzzi, sauna) est payant : 8 euros l'accès de 45 minutes.

Réservation à l'accueil sur le village sportif. Maillot de bains et serviette de bains obligatoires (short de bain interdit).

Vous pouvez également prendre l'option "bien être" au moment de votre réservation : 3 séances pour 21 euros.

Encadrement

12h d'encadrement. 4 à 5 séances du lundi au vendredi
Groupe constitué pour la semaine sur la base de votre niveau technique et de vos attentes.

Niveau d'expertise

Niveau technique - Initié

1 à 3 semaines de glisse. Vous descendez pistes vertes et bleues en confiance. Vous maîtrisez votre vitesse et vos trajectoires. Vous commencez à réaliser des virages skis parallèles.

Intensité physique

Ski alpin

Intensité physique - * Facile

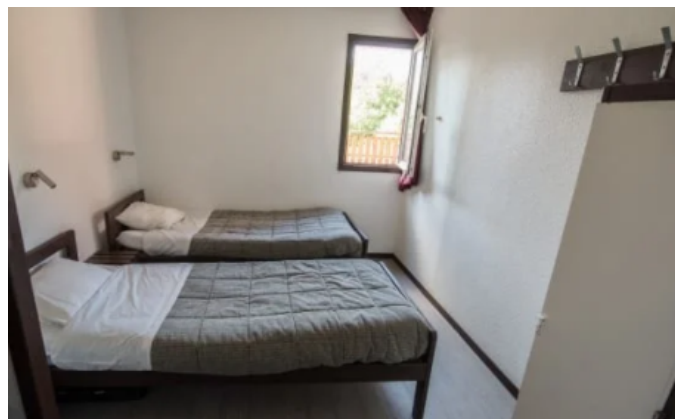
Faible intensité, convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.

HÉBERGEMENT



Hébergement Village sportif des Contamines

Chambres de 2, 3 ou 4 lits avec lavabo.
Possibilité de chambre double (lits jumeaux) avec supplément
: à réserver lors de l'inscription



ADRESSE ET ACCÈS

Village sportif UCPA Les Contamines
152 chemin du Nivorin d'en bas
74170 - Les Contamines Montjoie
00 (33) 4 50 47 01 60
contamines@ucpa.asso.fr

VOTRE CONTACT

XXXXXXXX XXXXXXXX

00 00 00 00 00

xxxxxxxxxxxx@ucpa.asso.fr