



Ski Pack Mi-temps

Tignes - Alpes du Nord

Des cours de ski et de la glisse entre amis !

à partir de **500€** /pers.
sans transport, sans option

du 24/04 au 30/04
7 jours, 6 nuits

VOTRE SÉJOUR EN BREF

Perfectionnez votre technique sportive et profitez de vos vacances avec ce séjour ski pack mi-temps d'une semaine à Tignes, en Haute Tarentaise. Vous alternez cours et temps libre pour profiter sans contrainte de votre séjour dans les Alpes.

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

- ◇ Alternance de séances avec moniteur et de ski entre amis
- ◇ Domaine skiable immense et varié
- ◇ Hébergement neuf

Ski alpin



SITE

Âges

18 - 55 ans

NIVEAU • • • •

INTENSITÉ PHYSIQUE • • • •

PORTAGE • • • •

✓ **Inclus**

- ◇ Hébergement et pension complète
- ◇ Forfait Tignes / Val d'Isère valable jusqu'à la fin de votre stage
- ◇ Matériel de ski
- ◇ 4 à 5 séances, 12h avec moniteur

✗ **Non inclus**

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

⊕ **En option**

- ◇ Hébergement à 2 en chambre double
- ◇ Arrivée la veille

SPOT

Tignes

Chacun son style à Tignes

Tignes - Val d'Isère, domaine skiable relié, fait partie des plus beaux et des plus grands en Savoie, la station étant l'une des plus vastes des Alpes. Les 300 kilomètres de pistes permettent à chacun d'exprimer son style : ski de piste, freestyle, freeride, free-rando... des 1550 m d'altitude du village de Tignes les Brévières aux 3456 m de la Grande Motte, sur des pentes adaptées à tous les niveaux. Pour les plus audacieux, 3200 hectares de hors-piste s'étendent pour laisser sa trace dans les neiges éclatantes et 2 snowparks sont accessibles.

Le Domaine Tignes - Val d'Isère, c'est donc 300 km de pistes pour 155 pistes (21 vertes, 65 bleues, 44 rouges, 24 noires et 3 snowparks) et 87 remontées mécaniques d'excellence.



Jour d'arrivée

Accueil le dimanche matin à partir de 8h.
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 valable dès le premier jour du stage.

Pratique à votre convenance, 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.

À 18h l'équipe de l'UCPA vous donne rendez-vous pour vous présenter votre séjour : l'esprit UCPA, 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 18h et 20h.
Le ski-pass et le matériel vous seront distribués le lendemain matin.

Le dîner sera servi jusqu'à 21h.

Si vous pensez arriver en dehors de ces horaires, merci de prendre contact avec le village sportif (mail ou téléphone) afin que nous vous transmettions le code de la porte d'entrée.
Vous trouverez alors une enveloppe à votre nom et les indications pour trouver votre chambre.

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 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

À votre arrivée vous serez équipé en skis, chaussures et bâtons de qualité, adaptés à votre niveau.

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 ou de moufles (préférez des moufles ou des gants de snowboard, plus amples et plus étanches que des gants de ski ordinaires), 1 bonnet de ski, 1 paire de lunettes de soleil filtrant les U.V, 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick pour les lèvres.

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

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

Restauration

Salle à manger de 220 places.

Restauration sous forme de self, avec repas variés
- buffet d'entrées 5 ou 6 choix (crudités, charcuterie et salades...)
- plats chauds : viandes ou poissons à chaque service
- buffet de légumes ou de féculents à chaque service
- buffet de fromage et de dessert

À volonté et à disposition, fruits de saison, yaourt et crème dessert.

Suivants les semaines, l'équipe vous propose le soir des menus à thème : pasta party, menu Savoyard, menu des Îles...

Encadrement

12h d'encadrement. 4 à 5 séances entre le lundi et le 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 de Tignes

Le village sportif de Tignes dispose de 344 places réparties dans 2 chalets dont un est réservé aux 15-17 ans pendant une partie des vacances scolaires.

- Modules de 2 chambres-cabines de 4 lits reliés par un sas commun.



ADRESSE ET ACCÈS

Village sportif UCPA de Tignes
Avenue de la Grande Motte
73320 - Tignes
00 (33) 4 79 06 56 44
tignes@ucpa.asso.fr

VOTRE CONTACT

XXXXXXXX XXXXXXX

00 00 00 00 00

xxxxxxxxxxxx@ucpa.asso.fr