

Cocktail sensations autour du lac de Serre-Ponçon

Serre Ponçon et l'Embrunais : le mélange magique des activités aquatiques et de la montagne ! L'Embrunais, lieu chargé d'Histoire avec sa cathédrale venant de fêter des 800 ans, est le lieu idéal de vos vacances sportives entre lac et montagne. Porte d'entrée entre Alpes et Provence, Embrun, encore appelée « la petite Nice des Alpes », est le lieu idéal pour profiter de toutes les activités de pleine nature dans un cadre préservé, avec une météo connue pour être particulièrement ensoleillée tout au long de l'année. Lac de Serre Ponçon, station des Orres reconnue pour ses parcours VTT, massif des Ecrins et Durance : un terrain de jeu idéal pour un séjour sportif et ressourçant.

PROGRAMME

Jour 1 : Accueil à Embrun

Accueil dans l'après-midi dans notre kiosque (centre ville d'Embrun), présentation et planification de vos activités. Vous pourrez ensuite vous installer dans votre hébergement.

Présentation et planification de vos activités. Merci de passer avant 17h30 pour avoir le temps d'organiser tranquillement la semaine.

HÉBERGEMENT : en camping ou hôtel*** selon la formule choisie

Jour 2 : Escalade et Via Ferrata

Cette matinée sera consacrée à la pratique de l'escalade. Gouter aux joies de la verticalité ! L'escalade est un sport passionnant mêlant plein air, dépassement de soi, esprit de cordée, équilibre et effort physique. Nous irons sur un secteur d'escalade qui propose des voies pour tous les niveaux, du débutant au pratiquant régulier, où chacun trouvera son bonheur.

Après midi : Via Ferrata sur le secteur des Orres, à 1600mètres d'altitude. Deux via ferrata vous seront proposées. Dans tous les cas il s'agira d'une belle ballade au cœur d'une grande paroi. Les barreaux métalliques permettent une progression plus facile qu'en escalade où il faut chercher les prises dans le rocher, et la ligne de vie permet de s'assurer tout au long du parcours qui promet de belles sensations.

Temps de déplacement : 30 minutes

HÉBERGEMENT : en camping ou hôtel*** selon la formule choisie

Jour 3 : Matinée Canyoning et après-midi libre

La matinée sera consacrée à une initiation au canyoning. Votre guide vous emmènera sur les canyons de Rabou ou du Fournel (compter environ 45mn de route), pour une descente composée de sauts, toboggans, progression sur corde etc... Des parcours complets permettant de découvrir toutes les facettes de l'activité, tout en restant accessibles à tous.

L'après midi est libre, vous permettant de découvrir en autonomie diverses activités : activités nautiques sur le lac de Serre Ponçon, randonnée ou tout simplement Farnienté au plan d'eau d'Embrun !

HÉBERGEMENT : en camping ou hôtel*** selon la formule choisie

Jour 4 : Randonnée à Serre-Ponçon

Quoi de plus impressionnant que de pique-niquer au sommet d'une montagne pour s'épanouir devant le spectacle de la vallée de la Durance ! Le lac de Serre-Ponçon a 61 ans, cette sortie sera l'occasion de vous conter son histoire... Un départ aux aurores permettra de profiter de la fraîcheur des lieux et du calme de la nature.

Dénivelé + : 800m

Dénivelé - : 800m

HÉBERGEMENT : en camping ou hôtel*** selon la formule choisie

Jour 5 : VTT et rafting

La matinée de cette journée sera dédiée à la pratique du VTT. Les guides viendront vous chercher à Embrun (5mn de trajet pour le RDV) pour vous emmener en direction de la station des Orres, à partir de laquelle nous effectueront une belle randonnée descendante pour revenir à Embrun, en apprenant technique et maniabilité. Nous profiterons lors de cette descente de magnifiques points de vue sur l'Embrunais et le lac de Serre-Ponçon.

L'après-midi sera consacré aux activités d'eau vive sur la Durance. En fonction du niveau des participants et des disponibilités, vous aurez le choix entre le traditionnel rafting, l'Air Boat (canoë gonflable 2 places) ou encore l'Hydrospeed (nage en eau vive).

Rendez-vous à la base de raft à Embrun (5mn de trajet), où vous vous équiperez pour être emmenés en bus par vos guides au départ de la descente. Descente de 11km et d'environ 2 à 3h.

VTT :

Temps de déplacement : 5 minutes

Durée du VTT : 3h

Rafting :

Temps de déplacement : 5 minutes

Durée du VTT : 3h

HÉBERGEMENT : en camping ou hôtel*** selon la formule choisie

Jour 6 : Canyonning ou Via Ferrata

Pour cette dernière journée d'activité avec nous, le niveau monte d'un cran avec une activité technique à la journée, au choix canyoning ou Via Ferrata.

Nous vous proposerons plusieurs parcours, en fonction du niveau du groupe et des conditions : La via Ferrata de Freissinières, via historique la plus vieille de France, Canyon de Rouanette ou de la Blache avec son fameux final « la fosse aux lions », Canyon de Caprie en Italie... de quoi terminer votre séjour en beauté !

HÉBERGEMENT : en camping ou hôtel*** selon la formule choisie

*Les temps de trajet annoncés le sont au départ d'Embrun.

Lors de votre accueil, vous serez inscrits sur les activités prévues pour toute la semaine, en fonction de vos envies, du niveau et de l'âge des participants, ainsi qu'en fonction des conditions du moment. Nous prendront le temps de vous détailler le fonctionnement des activités, les horaires et les rendez-vous. Nous vous donnerons des « Road Books » avec points GPS et temps de trajet pour vous rendre au départ des activités. Si vous le souhaitez, vous pourrez vous inscrire sur des activités supplémentaires ou des options en plus des activités prévues dans le séjour.

Le secteur de l'Embrunais dispose de nombreux parcours dans toutes les activités, de tous niveaux. Nous prendrons un soin particulier à vous proposer les parcours les plus adaptés.

FICHE PRATIQUE

ACCUEIL

Accueil le jour 1 à notre kiosque dans le centre ville d'Embrun avant 17h30 pour vous présenter votre semaine d'activité, vous expliquer le fonctionnement de chaque activité, les horaires et points de rendez-vous. Nous vous donnerons des « Road Books » avec points GPS et temps de trajet pour vous rendre au départ des activités.

DISPERSION

Le dernier jour en fin d'après-midi.

NIVEAU

Moyen.

HEBERGEMENT

Selon la formule choisie :

Hébergement en camping : Vous aurez un emplacement de camping avec électricité dans un vaste parc arboré dans un camping 3 étoiles près d'Embrun, vous profiterez du décor majestueux qui fait tout le charme du camping à la montagne : de beaux sommets pour décor, de l'eau pour le bien-être, de la verdure pour la douceur ... et le magnifique soleil des Hautes-Alpes qui vous invite à profiter de notre piscine !

Hébergement en hôtel & spa* :** Vous serez logé dans ce bel hôtel 3 étoiles avec un cadre authentique entre le lac de Serre-Ponçon et montagne. Le charme de l'hôtel s'exprime dans un mélange subtil de douceur de vivre et d'évasion, de plaisirs de la table et d'activités diverses. Dans un esprit montagne, les chambres authentiques sont subtilement décorées et s'ouvrent sur un horizon verdoyant.

Les repas :

Les repas (petit-déjeuner, pique-nique et dîner) ne sont pas inclus dans les formules pour vous laisser la possibilité soit d'être autonome soit de découvrir le large choix de restaurant autour du lac de Serre-Ponçon.

En camping, vous avez un restaurant dans le camping.

En hôtel, vous aurez la possibilité de prendre le petit-déjeuner à l'hôtel, les repas du soir et pique-nique également, ces repas peuvent être réservés sur place et réglés directement à l'hôtel.

TRANSFERTS INTERNES

Les transferts sur place sont effectués avec votre véhicule personnel.

PORTAGE DES BAGAGES

Vous aurez accès à vos affaires personnelles tous les jours.

GROUPE

A partir de 14 ans.

ENCADREMENT

Toutes les activités sont encadrées par des accompagnateurs, guides ou moniteurs diplômés.

MATERIEL FOURNI

Tout le matériel pour les activités est fourni (combinaison, baudriers, casques, chaussons d'escalade, VTT etc..), et est amené sur place par vos guides.

EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements :

- 1 chapeau de soleil ou casquette
- 1 foulard
- 1 bonnet et/ou bandeau
- T-shirts (1 pour 2 ou 3 jours de marche). Eviter le coton, très long à sécher ; préférer t-shirts manches courtes (matière respirante) en Capilène (Patagonia), Dryflo (Lowe Alpine), Light Effect (Odlo) etc...
- 1 veste en fourrure polaire
- 1 short ou bermuda
- 1 pantalon de trekking
- 1 pantalon confortable pour le soir
- 1 veste type Gore-tex, simple et légère
- 1 cape de pluie
- 1 surpantalon imperméable (facultatif)
- 1 maillot de bain
- Des sous-vêtements
- Chaussettes de marche (1 paire pour 2 à 3 jours de marche). Eviter les chaussettes type "tennis" (coton), très longues à sécher et risque élevé d'ampoules ; préférer celles à base de Coolmax par exemple.
- 1 paire de chaussures de sport ou rando légère pour les activités aquatiques (qui sera mouillée lors des activités, IMPORTANT)
- 1 paire pour les activités sèches.

La liste des vêtements doit être adaptée en fonction de la saison choisie.

Equipement :

- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité
- 1 paire de bâtons télescopiques (facultatif) : facilite les montées et les descentes et très utile pour évoluer sur des terrains accidentés ou glissants.
- 1 gourde (1,5 litre minimum)
- 1 lampe frontale (facultatif)
- 1 couverture de survie (facultatif)
- 1 couteau de poche (à mettre dans le bagage allant en soute)
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent
- Nécessaire de toilette : prenez des produits biodégradables de préférence

- 1 serviette de toilette à séchage rapide
- Boules Quies (facultatif)
- Papier toilette
- Crème solaire + stick à lèvres

Pharmacie personnelle :

- Vos médicaments habituels
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Bande adhésive élastique (type Elastoplast, en 6 cm de large)
- Jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Double peau (SOS Ampoules de marque Spenco, disponible en magasins de sport, en pharmacie, parapharmacie...)

LE PRIX COMPREND

- les frais d'organisation et de réservation ,
- les frais d'inscription,
- les activités incluses dans ce séjour,
- les nuits dans les hébergements,
- les taxes de séjour,
- le prêt du matériel pour les activités (combinaison, baudriers, casques, chaussons d'escalade, VTT etc..), et est amené sur place par vos guides.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- le transport entre les différentes activités sur place,
- les assurances,
- les boissons et repas,
- de manière générale, tout ce qui n'est pas compris dans le prix.