



## Ski Pack Mi-temps

Domaine skiable de Val d'Isere - Alpes du Nord

Des vacances au parfum de liberté à Val d'Isère

### VOTRE SÉJOUR EN BREF

Cette semaine à Val d'Isère, l'équipe vous propose un séjour à votre rythme : perfectionnez votre technique avec d'autres skieurs, profitez de votre semaine entre amis et découvrez la station et ses domaines en toute liberté !

Attention : ce séjour est réservé aux skieurs à partir du niveau Initié, si vous êtes débutant, vous devez vous inscrire sur un séjour "Apprendre le ski en 7 jours".

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 en autonomie ou entre amis
- ◆ Station Village cosy, top ambiance après-ski
- ◆ Hébergement idéalement situé, au pied des pistes, au coeur du village historique

Ski alpin



SITE

Âges

18 - 64 ans

### ✓ Inclus

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

### ✗ Non inclus

- ◆ Le transport
- ◆ L'équipement personnel
- ◆ Les assurances complémentaires

### ⊕ En option

- ◆ Hébergement à 2 en hébergement double
- ◆ Arrivée la veille
- ◆ Bien-être

## SPOT



### Domaine skiable de Val d'Isere

#### Un domaine skiable ouvert à l'année !

La station-village de Val d'Isère propose de glisser sur les pistes des Jeux Olympiques et des Championnats du monde de ski. Cette station typique de Haute-Tarentaise est ouverte à l'année et partage avec sa voisine Tignes 10000 hectares accessibles à tous pour découvrir les joies de la glisse.

Le domaine skiable comprend 300 km de pentes enneigées jusqu'à 3400 m d'altitude. L'espace Val d'Isère - Tignes, c'est 161 pistes (21 vertes, 69 bleues, 44 rouges, 25 noires et 2 snowparks) et 75 remontées mécaniques.

C'est aussi un espace de hors-piste exceptionnel : le Tour et l'Epaule du Charvet, la forêt de la Daille, Cugnai, les Danaïdes ou encore la Vallée Perdue avec un sentiment de "bout du monde".

### Jour d'arrivée

Accueil à partir de 8h30.

Petit-déjeuner (8h30 à 10h), logement (dans la matinée, vous avez à disposition un local sécurisé pour laisser vos bagages), mise à disposition du matériel et du ski-pass valable dès le premier jour du séjour.

Pratique à votre convenance dès le premier après-midi, nos équipes vous fournissent tous les renseignements pour bien débiter votre séjour à la neige : conseils de sécurité, infos météo, conditions de neige, infos pistes. Après votre installation, vous pourrez profiter de l'Espace Killy pour vous mettre en jambe (pas d'encadrement).

Le conseil du village sportif : nous vous suggérons d'arriver avant 13h pour profiter de votre premier jour de vacances, et commencer à glisser.

En fin d'après-midi, l'équipe vous invite à une présentation de votre semaine, du fonctionnement du village sportif, de l'organisation des activités, etc.

Si vous avez acheté l'option "arrivée la veille", nous vous accueillons entre 18h et 20h. Si vous pensez arriver au delà de 20h, 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. Le dîner est servi jusqu'à 20h30.

Il n'est pas possible de réserver les chambres, nous nous efforcerons en revanche, en fonction des disponibilités, de satisfaire votre demande lors de votre arrivée.

### Durant le séjour

4 à 5 séances sur Lundi, mardi, jeudi et vendredi - 1 séance encadrée et une session en autonomie avec vos amis. Vous serez intégré à des groupes de skieurs de votre niveau (de Initié à Expert), avec une semaine qui variera entre des moments d'apprentissage ou de perfectionnement et des longs runs de plaisir au coeur du Domaine Skiable.

Mercredi - Glisse en autonomie.

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.

Cette formule existe aussi en Ski Pack Plein Temps (23h d'encadrement pour 8 à 9 séances), donc forcément plus de temps passé avec votre moniteur qui vous permettra d'améliorer votre technique en principe plus rapidement. Cette formule se prête bien à ce qui veulent rester avec un groupe et une ambiance toute la semaine. En revanche, pas de risque, si un jour vous souhaitez glisser entre amis, vous reposez, découvrir une autre activités...pas de stress, ce sont vos vacances, vous en profitez comme vous le souhaitez

Le déroulement de ce programme est donné à titre indicatif. Il peut subir des modifications ou des aménagements, en fonction des critères techniques, des impératifs de sécurité ou des conditions climatiques du moment. Dans ce cas, seuls les responsables de l'encadrement UCPA sont habilités à prendre la ou les décisions nécessaires. Il peut aussi être adapté selon le niveau technique et physique des participants.

## **Dernier jour**

Après une dernière matinée non encadrée, restitution du matériel le samedi avant 12h.  
Libération de votre chambre au plus tard à 13h.  
Départ du village sportif à 14h.

### Équipements inclus

Skis, chaussures et bâtons.

### Équipements non-inclus

Pour la glisse

1 tenue de ski, 1 ou 2 pulls ou polaires, 1 collant chaud, 1 paire de gants de ski, 1 bonnet, 1 paire de lunettes de soleil (filtrant les U.V), 1 masque de ski, 1 crème solaire haute protection, 1 stick à lèvres.

Le port du casque est conseillé (non fourni).

Possibilité de louer d'en louer un en fonction des disponibilités (10 euros pour la semaine, 8 euros pour un break).

Vous pouvez prévoir un cadenas pour sécuriser votre placard ou votre matériel.

Nous vous conseillons également d'apporter 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

Village sportif accueillant une population étrangère

(enseignement dispensé en français et/ou en anglais).

Pendant les vacances scolaires, le village sportif accueille également un petit groupe de jeunes âgés de 16 à 17 ans.

### 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.

Alternance de séances encadrées et de ski en autonomie.

### Niveau d'expertise

**Niveau technique - Initié à Expert**

**Ouvert à tous, sauf aux débutants, nos équipes constituent des groupes homogènes pour chaque niveau.**

### Intensité physique

**Ski alpin**

**Vous n'êtes pas sportif ou très peu. Séjour de faible intensité, qui convient à tout le monde. C'est l'occasion de vous réconcilier avec le sport.**

## HÉBERGEMENT



### Hébergement Village sportif de Val d'Isère

240 lits répartis en chambres de 2, 4 et 8 personnes avec lavabos.



## ADRESSE ET ACCÈS

Val d'Isère Cedex  
Rue Nicolas Bazile - BP 124  
73151 - Val d'Isère Cedex  
00 (33) 4 79 06 03 80  
[valdisere@ucpa.asso.fr](mailto:valdisere@ucpa.asso.fr)