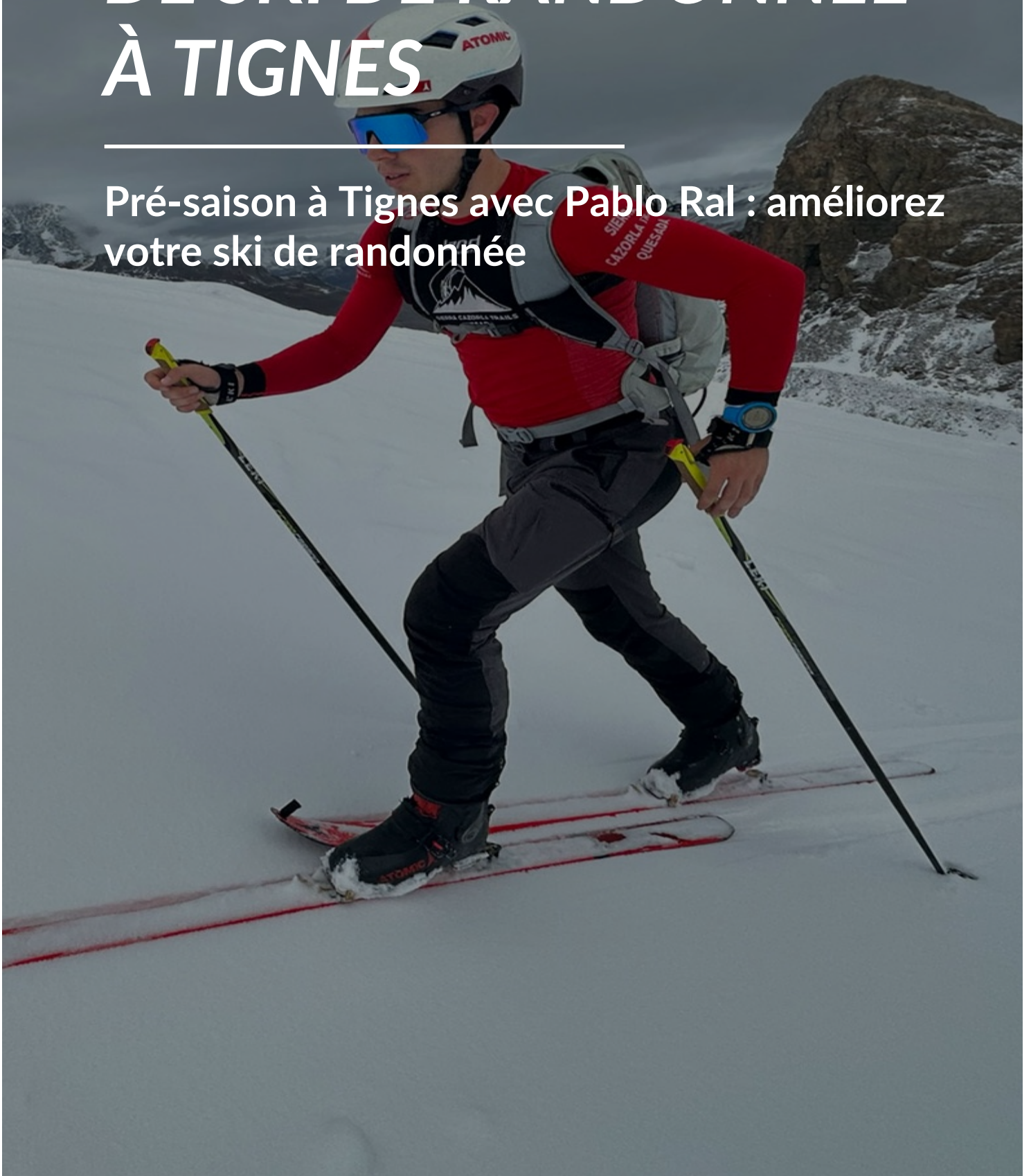


SKI

CAMP D'ENTRAÎNEMENT DE SKI DE RANDONNÉE À TIGNES

Pré-saison à Tignes avec Pablo Ral : améliorez
votre ski de randonnée



FRANCE



Camp d'entraînement de pré-saison à Tignes (France) avec Pablo Ral. Améliorez votre technique de ski de randonnée et passez au niveau supérieur avec un entraîneur de référence. Deux semaines selon le niveau et les objectifs.

Consultez les FAQs ou contactez-nous.

Voir le programme sur le web

<https://b4experience.com/fr/camp-dentrainement-de-ski-de-randonnee-a-tignes>

MOIS RECOMMANDÉS

NOVEMBER



PRIX

À partir de 2.500€ /personne

Réductions pour groupes





Points forts

- ACQUÉREZ DES OUTILS POUR PROGRESSER EN SKI DE RANDONNÉE.
- DIRIGÉ PAR PABLO RAL, ATHLÈTE CHAMPION D'ESPAGNE DE SKI.
- APPRENEZ D'UN ENTRAÎNEUR EXPERT EN SCIENCES DU SPORT.
- 2 GROUPES : COMPÉTITION ET SKI DE RANDONNÉE.

Groupe privé

100% personnalisable

À partir de (Personnes)	Catégorie	Disponibilité	Nb. jours	Prix/pers.
✘ Pas de groupes privés disponibles, uniquement groupes ouverts				

Voyagez avec votre famille ou groupe d'amis.

*Confirmer la disponibilité à info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com

Groupe ouvert

Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs

Détails du voyage	Dates	N° jours	Places disp.	Prix par pers.
Semaine 1 : Competition	07 nov. 2026	8	2	2.500€
Semaine 2 : Ski Touring	15 nov. 2026	7	1	2.500€

**Confirmer la disponibilité à info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

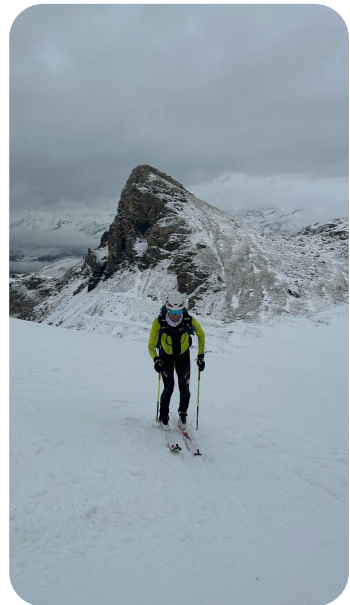
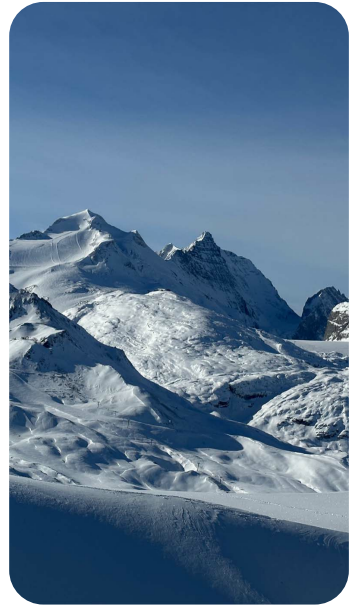


Inclus

- 6 nuits en chalet à Tignes en chambres de 2 à 4 personnes
- Repas pour toute la semaine (petit déjeuner, déjeuner et dîner)
- Ateliers techniques de glisse, virages et transitions
- Entraîneur pour coordonner et soutenir toutes les activités
- Ateliers de formation théorique après le ski
- Accès à la salle de sport, mur d'escalade et piscine pour les activités prévues
- Conseils techniques et matériel

Non inclus

- Voyage aller-retour à Tignes (nous organiserons le covoiturage autant que possible).
- Repas au restaurant (non inclus) et boissons.
- Forfait de ski pour les remontées mécaniques de la station (non inclus).
- Assurance accidents.
- Services de guide de montagne (c'est un stage d'entraînement, non une excursion guidée en montagne).
- Tout ce qui n'est pas listé dans la section "INCLUS".



Itinéraire

JOUR 1 : VOYAGE À TIGNES (HEURE D'ARRIVÉE 17:00-18:00H)

Nous vous attendons à Tignes entre 17h00 et 18h00.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Dîner

JOUR 2 : PREMIER JOUR DE SKIMO

Le premier jour de skimo, nous travaillerons les aspects techniques et l'après-midi nous irons à la salle de sport.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Petit déjeuner + déjeuner + dîner

JOUR 3 : ENTRAÎNEMENT DE SKIMO

Le matin, nous aurons un entraînement de ski de montagne, en nous concentrant sur la technique de glisse, et l'après-midi nous irons au mur d'escalade.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Petit déjeuner + déjeuner + dîner

JOUR 4 : DOUBLE SESSION DE SKIMO

Une session double de ski de montagne est prévue, en pratiquant les techniques de transition.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Petit déjeuner + déjeuner + dîner

JOUR 5 : TEST DE SKIMO ET SALLE DE SPORT + PISCINE L'APRÈS-MIDI

Test de terrain skimo le matin pour pratiquer les techniques, suivi de séances de gym et de piscine l'après-midi.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Petit déjeuner + déjeuner + dîner

JOUR 6 : ENTRAÎNEMENT DE SKIMO LE MATIN ET MUR D'ESCALADE L'APRÈS-MIDI

La journée débutera par un entraînement de skimo le matin, axé sur l'amélioration de la technique et de l'endurance. L'après-midi, nous nous rendrons au mur d'escalade pour une séance de développement de la force et des compétences d'escalade.

Hébergement : Refuge de montagne

Repas : Petit déjeuner + déjeuner + dîner

JOUR 7 : VOYAGE DE RETOUR (HEURE DE DÉPART 9:00H)

Le retour est prévu à 9h00.

Repas : Petit déjeuner.

Politique de paiement et d'annulation

Réservation Initiale : Pour garantir votre place, un acompte initial de 30 % du montant total du voyage est exigé au moment de la réservation.

Paiement Final : Le montant restant, équivalent à 70 % du total, doit être payé au plus tard 60 jours avant la date de départ.

Extras : Les coûts supplémentaires du voyage, tels que les assurances, les vols ou d'autres services optionnels, doivent être payés intégralement au moment de la réservation.

Assurance Annulation : Le client peut souscrire une assurance annulation pour récupérer le montant total payé (selon les conditions de l'assureur).

L'utilisateur peut renoncer au voyage contracté, ayant droit au remboursement des sommes versées, sauf les pénalités indiquées, et doit en outre régler à l'agence les montants décrits ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si le voyage ne se réalise pas faute d'atteinte du nombre minimum de participants, le client pourra conserver le crédit pour des voyages futurs ou demander le remboursement intégral de la réservation.

Politique d'annulation 3 :

REMBOURSEMENT COMPLET JUSQU'À 24 HEURES APRÈS L'ACHAT

Jusqu'à 60 jours avant le voyage : remboursement de 100 % du montant

Jusqu'à 45 jours avant le voyage : remboursement de 50 % du montant

Moins de 45 jours avant le voyage : aucun remboursement du montant payé

- Des frais de gestion de 250 € s'appliquent
- Les frais d'annulation des réservations déjà émises ne seront pas remboursés. S'il existe d'autres frais non remboursables déjà émis, ils seront également déduits
- Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant.

Off Trail S.L. agit dans ce voyage combiné en tant que détaillant/commercialisateur. Pour les départs programmés ouverts, la réalisation du voyage nécessite un minimum de 7 personnes inscrites confirmées, le voyageur étant informé via le portail client lorsque ce minimum est atteint pour pouvoir confirmer le départ. En cas de non-atteinte du nombre minimum indiqué, l'organisateur peut annuler le voyage et en informer le voyageur dans le délai légal applicable de 20 jours calendaires avant le départ. Pour les départs privés ou voyages sur mesure, le programme sera considéré confirmé dès l'acceptation de la réservation, car il s'agit d'un voyage conçu spécifiquement pour le nombre de personnes indiqué dans le contrat et avec un prix ajusté à cette configuration. En cas d'annulation pour non-atteinte du minimum exigé, le voyageur aura droit au remboursement intégral des sommes versées, sans compensation supplémentaire.

Liste du matériel

Équipement de ski

- Votre équipement de ski : skis, bâtons, chaussures de ski, peaux de phoque et casque si vous le souhaitez
- Crampons de ski et/ou crampons
- Sac à skis et sac pour chaussures (obligatoire)
- Équipement avalanche dans un sac : pelle, sonde et émetteur/récepteur DVA (obligatoire)

Autres choses recommandées ou nécessaires pour ces voyages, en plus de l'équipement habituel

- Vêtements de sport pour la salle de fitness, maillot de bain et serviette pour la piscine. Si vous disposez de votre propre matériel d'escalade, n'hésitez pas à l'emporter.
- Sac à dos (entre 20 et 35 litres) avec sangles pour porter les skis
- Chaussettes de ski
- Pantalons de ski de montagne
- T-shirt thermique (première couche)
- Polaire ou similaire (deuxième couche)
- Veste et pantalon type Gore-Tex (troisième couche)
- Veste légère et fine en primaloft ou duvet
- Guêtres pour le cou
- Gants fins type polaire et gants épais
- Bonnets pour le froid et casquette pour le soleil
- Lunettes de soleil et masque de ski
- Lampe frontale
- Gourde ou thermos, minimum 1 litre. Si vous choisissez un sac type Camelbak, notez que le tube peut geler, il est donc recommandé d'apporter une bouteille auxiliaire
- Crème solaire et protection pour les lèvres
- Snacks (barres, gels, fruits secs...) pour manger en montagne

Optionnel : batteries de rechange, caméra, powerbank, trousse de premiers secours

FAQs

Quelle est la durée du Tignes Training Camp et quelles sont les dates ?

Le camp dure 7 jours et se tient en novembre 2026. Deux départs garantis : du 7 au 14 novembre et du 15 au 21 novembre 2026.

Où se situe le camp et comment y accéder ?

Le camp se déroule à Tignes, en France, à plus de 2100 mètres d'altitude dans les Alpes. On peut y accéder en voiture depuis Lyon ou Grenoble (environ 3 heures), il existe également une liaison en bus réguliers ou des transferts privés depuis l'aéroport de Genève (180 km). Une fois à Tignes, le chalet est situé au bord du lac, à courte distance à pied du centre et des pistes.

Quel niveau technique en ski de montagne est requis pour participer ?

Il est recommandé d'avoir une expérience préalable minimale en ski de montagne (skimo) et un niveau intermédiaire permettant d'affronter des journées de montée et descente sur différents types de neige. Si vous avez besoin de conseils sur la pertinence de votre niveau, un entretien préalable avec l'entraîneur vous aidera à vous assurer que vous êtes dans le groupe approprié.

Quel équipement dois-je apporter au camp ?

Chaque participant doit apporter son propre matériel de skimo (skis avec peaux, chaussures, bâtons et fixations légères). Il est également essentiel d'emporter des vêtements techniques en plusieurs couches (thermique, polaire et imperméable), un casque, des lunettes de soleil et de vent, des gants thermiques, ainsi que des sacs à dos légers de montagne avec équipement de sécurité (DVA, pelle et sonde).

Comment est l'hébergement et la vie en communauté avec les autres participants ?

Le camp propose 6 nuits d'hébergement dans un chalet situé au bord du lac de Tignes. Le couchage se fait en chambres partagées, et l'objectif est de créer une ambiance conviviale avec les autres skieurs et l'équipe d'entraîneurs. Le but est que le séjour soit confortable pour se reposer, socialiser et récupérer avant chaque journée.

Combien de participants par entraîneur et comment les groupes sont-ils organisés ?

Le camp est divisé en deux groupes selon le niveau et les objectifs : Programme Compétition et Programme Ski Touring. Chaque groupe dispose d'un entraîneur spécialisé et le ratio est d'environ 6 à 8 participants par coach, afin que le retour et la correction technique soient individuels et continus.

Comment est l'itinéraire quotidien du camp ?

Chaque journée comprend : un test d'évaluation physique le matin (pour mesurer l'évolution), des sessions techniques sur neige (serpentin, transitions et descente sur différents types de pentes), des pratiques de tactique et planification d'itinéraire, et un entraînement de fond. L'après-midi, des ateliers théoriques, analyses vidéo et étirements pour une récupération optimale sont proposés.

Que se passe-t-il si les conditions météorologiques ou d'enneigement ne sont pas optimales ?

Le programme est flexible : en cas de mauvais temps ou de faible visibilité, les sessions sont adaptées à des activités en intérieur (feedback vidéo, préparation physique, conférences théoriques sur la météorologie et la sécurité) ou un terrain alternatif est recherché. L'objectif est de tirer le meilleur parti de chaque journée, l'entraîneur ajustant le plan selon la météo et l'état du manteau neigeux.

Quel niveau de forme physique dois-je avoir et comment me préparer avant le camp ?

Il est recommandé d'arriver avec une bonne base d'endurance (course continue, vélo ou home-trainer) et une certaine pratique du ski de randonnée pour ne pas partir de zéro. Avant la semaine à Tignes, il est conseillé de faire des séries de montée/descente avec un sac léger, travailler le gainage et la force des jambes, et réaliser quelques sorties d'entraînement de 3-4 heures avec un dénivelé cumulé. Cela optimisera votre expérience et évitera les surcharges lors des premiers jours.

Que se passe-t-il s'il n'y a pas de neige la semaine du camp ?

Historiquement, depuis la première semaine de novembre, on peut skier à Tignes. Ses conditions exposées au nord, son altitude élevée, sa bonne capacité de production de neige et l'utilisation de snow farming, ainsi que l'ouverture de la station de ski sur le glacier, font de Tignes une valeur sûre pour commencer la saison en toute confiance. Néanmoins, en cas d'absence des conditions pour le camp d'entraînement, une nouvelle date ou un changement de destination sera proposé aux participants.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

Voir le programme sur le web

