

SKI

# STAGE D'ENTRAÎNEMENT DE SKI DE RANDONNÉE À TIGNES

---

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

# FRANCE



Pre-season training camp in Tignes (France) with Pablo Ral. Improve your ski mountaineering technique and take it to the next level with a renowned coach. Two weeks tailored to level and goals. Level-based groups. Check the FAQs or contact us.

*Voir le programme sur le web*

<https://b4experience.com/tignes-ski-touring-training-campus>



# MOIS RECOMMANDÉS

## NOVEMBER



## PRIX

**Dès 2.500€ / pers.**

Réductions pour groupes





# Highlights

- 
- 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 GROUPS: COMPETITION AND SKI TOURING.

# Groupe privé

100% personnalisable

| À partir de<br>(personnes)   | Catégorie | Disponibilité | Nb.<br>Jours | Prix/pers. |
|--|-----------|---------------|--------------|------------|
| <p>✗ Pas de groupes privés disponibles, uniquement groupes ouverts</p> |           |               |              |            |

*Voyagez avec votre famille ou vos amis.*

*\*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)*

# Groupe ouvert

*Partagez l'expérience avec d'autres voyageurs*

| Catégorie                     | Dates        | Nb. jours | Places dispo. | Point de départ | Prix / pers. |
|-------------------------------|--------------|-----------|---------------|-----------------|--------------|
| TIGNES WEEK 1:<br>COMPETITION | 07 nov. 2025 | 7         | 6             | Tignes          | 2.500€       |
| TIGNES WEEK 2: SKI<br>TOURING | 15 nov. 2025 | 6         | 6             | Tignes          | 2.500€       |

*\*Contactez-nous pour vérifier la disponibilité via [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://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 TERRAIN 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 paiement initial de 30 % du montant total du voyage est requis au moment de la réservation.

Paiement final : Le solde, équivalant 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 assurances, vols ou autres services optionnels, doivent être payés intégralement au moment de la réservation.

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

L'utilisateur peut se désister du voyage réservé, avec droit au remboursement des sommes versées, sauf pénalités indiquées, et devra en outre payer à l'agence les montants décrits ci-dessous une fois le voyage confirmé. Si le voyage n'a pas lieu faute d'un nombre minimum de participants, le client peut conserver le crédit pour de futurs voyages 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

- Frais de gestion de 250 € appliqués
- Les frais d'annulation des réservations déjà émises ne seront pas remboursés. Si d'autres frais non remboursables ont déjà été émis, ils seront également déduits
- Le coût d'annulation des vols émis est de 100 % du montant

## 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 recharge, caméra, powerbank, trousse de premiers secours

# FAQs

## Quelle est la durée du Tignes Training Camp et à quelles dates a-t-il lieu ?

The camp lasts 7 days and takes place in November 2026. There are two guaranteed departures: November 7-14 and November 15-21 2026.

## Où se situe le campus et comment y arriver ?

Le campus se déroule à Tignes, France, à plus de 2100 mètres d'altitude dans les Alpes. On peut y arriver en voiture depuis Lyon ou Grenoble (environ 3 heures), et il existe aussi des connexions en bus de ligne ou transferts privés depuis l'aéroport de Genève (180 km). Une fois à Tignes, le chalet se trouve au bord du lac, à une 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 minimale préalable 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 d'orientation pour savoir si votre niveau est adapté, vous aurez un entretien préalable avec l'entraîneur pour garantir que vous correspondez au groupe approprié.

## Quel équipement dois-je apporter au campus ?

Chaque participant doit apporter son propre matériel de skimo (skis avec peaux, chaussures, bâtons, et fixations légères). De plus, il est essentiel d'apporter des vêtements techniques en plusieurs couches (thermique, polaire et imperméable), casque, lunettes de soleil et de vent, gants thermiques et 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 campus offre 6 nuits d'hébergement dans un chalet situé au bord du lac de Tignes. On dort dans des chambres partagées et on cherche à créer une ambiance de convivialité avec les autres skieurs et l'équipe d'entraîneurs. L'objectif est que ce soit confortable pour se reposer, socialiser et récupérer des forces avant chaque journée.

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

The campus is divided into two groups according to level and objectives: Competition Program and Ski Touring Program. Each group has a specialized coach and the approximate ratio is 6-8 participants per coach, so that feedback and technical correction is individual and continuous.

## Comment est l'itinéraire quotidien du campus ?

Chaque journée comprend : un test d'évaluation physique le matin (pour mesurer l'évolution), des séances de technique sur neige (serpentes, transitions et descentes sur différents types de pentes), des pratiques tactiques et de planification d'itinéraire, et un bloc d'entraînement d'endurance. L'après-midi, des ateliers théoriques, analyses vidéo et étirements pour une récupération optimale sont réalisés.

## **Que se passe-t-il si les conditions météorologiques ou de neige 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 (vidéo-feedback, préparation physique, conférences théoriques sur la météorologie et la sécurité) ou un terrain alternatif est recherché. L'objectif est de profiter au maximum de chaque jour, et l'entraîneur ajuste le plan selon la prévision et l'état du manteau neigeux.

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

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 commencer de zéro. Avant la semaine à Tignes, il est conseillé de faire des séries de montée/descente avec un sac léger, de travailler le gainage et la force dans les jambes, et de faire quelques sorties d'entraînement de 3 à 4 heures avec dénivelé accumulé. Cela optimisera votre expérience et évitera les surcharges les premiers jours.

## **Que se passe-t-il s'il n'y a pas de neige pendant la semaine du campus ?**

Historiquement, depuis la première semaine de novembre, il est possible de skier à Tignes. Ses conditions nordiques, la haute altitude, la bonne capacité de production de neige et l'utilisation de l'amour 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 de conditions pour dérouler le stage, l'option d'une nouvelle date ou d'un changement de destination sera évaluée avec les participants.



# Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

*Voir le programme sur le web*

