



ALPES

Découverte de l'alpinisme dans les Ecrins

À partir de
650 €

EN RÉSUMÉ

 **DURÉE** 3 jours

Niveau
3/5 **NIVEAU** Confirmé

LES SPORTS



Alpinisme

EN QUELQUES MOTS

Ce séjour vous apportera les **bases de l'alpinisme et de l'escalade en haute montagne** dans le superbe décor qu'offre le massif des Ecrins. Ces 3 jours vous permettent d'aborder différentes techniques de base qui vous amèneront à effectuer votre première course d'alpinisme dans ce parc national jalonné de glaciers. Départ au cœur des Ecrins pour une marche d'approche jusqu'au refuge. Vous apprendrez les techniques de base pour évoluer en cordée et assurer votre sécurité et celle de vos compagnons de stage, et cela dans tous les types de terrains rencontrés en haute montagne. Au programme : cramponnage sur neige et sur glace, progression encordée sur glacier, escalade rocheuse, techniques de rappel, manœuvres de sauvetage, préparations de course, cartographie, orientation.

LES POINTS FORTS

- ✓ Une véritable découverte de l'alpinisme
- ✓ Une ambiance "montagne" dans deux refuges idéalement situés
- ✓ 3 jours d'apprentissage des techniques de base de l'alpinisme

BUDGET

Prix indiqué par personne. Départs tous les Week-end entre Juin et Septembre.

LE PRIX COMPREND

- ☑ L'organisation technique du séjour
- ☑ L'encadrement par un guide de haute montagne.
- ☑ L'hébergement en pension complète du J1 le midi au J3 l'après-midi.
- ☑ Le matériel collectif nécessaire à la sécurité.

LE PRIX NE COMPREND PAS

- ⊖ Le matériel technique individuel.
- ⊖ Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- ⊖ Les vivres de courses individuels.
- ⊖ Les déplacements au point de départ de la randonnée.

À PAYER SUR PLACE

- ⊖ Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- ⊖ L'eau dans les refuges (compter 7 à 10 €/bouteille).
- ⊖ La location des chaussures, baudrier, casque, crampons et piolet si nécessaire.

JOUR PAR JOUR

| | |
|---|---|
| JOUR 1 Découverte du matériel et des techniques d'alpinisme sur le glacier |  PETIT-DÉJEUNER libre |
| | <p>Rendez-vous à la gare de L'Argentière La Bessée dans la matinée pour ensuite rejoindre avec votre véhicule personnel le départ de l'aventure qui débutera par une randonnée jusqu'au refuge du glacier Blanc. L'après midi vous permet de vous familiariser avec les techniques de l'alpinisme et de la marche sur glacier. Comment attacher ses crampons, s'encorder, à quoi sert une broche à glace ? un piolet? autant de choses que vous verrez tout au long de l'après midi grâce à des exercices ludiques pour découvrir les bases de l'alpinisme.</p> <p>Diner et nuit en dortoir au refuge en pleine montagne à 2542m.</p> |
| JOUR 2 Glacier Blanc et premier sommet |  <p>Départ avant le lever du jour vers un des sommets dominant le refuge et le glacier Blanc: le Pic du Glacier d'Arsine (3364 m).</p> <p>Vous progressez en cordée et mettez en pratique les techniques d'alpinisme découverte la veille.:</p> <p>En descendant du sommet vous rejoindrez le refuge des Écrins (3170 m).</p> <p>Repas, nuit et petit déjeuner au refuge des Écrins.</p> |
| JOUR 3 Sommet de la Roche Faurio (3730m) |  DÎNER libre |
| | <p>Nouveau réveil matinal pour cette dernière journée où nous partons à l'aube naissante pour l'ascension de la Roche Faurio, 3730 mètres. Nous profitons de ce belvédère majestueux des Ecrins avant d'entamer la descente qui nous permettra de quitter cet univers hors du temps qu'offre la haute montagne et rejoindre la vallée.</p> |

À NOTER

Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité. Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

DÉTAIL DU VOYAGE

NIVEAU

Ce stage s'adresse à tout **très bon marcheur désirant connaître la haute montagne**. Aucune technique particulière d'alpinisme n'est exigée. Marche sur glaciers, école de cramponnage, les guides sont là pour vous former et veiller à votre sécurité.

Il est nécessaire d'avoir une très bonne condition physique. Avoir l'habitude des sports d'endurances et/ou **pratiquer un sport en montagne est un plus**. Le parcours se déroule sur **glaciers avec passages en altitude**, sommets rocheux, partout les secours sont accessibles en quelques heures quelque soient les conditions météo.

ENCADREMENT

Notre stage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement de la semaine.

ALIMENTATION

Repas

- Pique-niques le midi,
- Repas le soir préparés par les gardiens des refuges.
- Prévoir des vivres de course selon vos goûts personnels avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs,...

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges. Compter 5 à 8 Euros par bouteille suivant les refuges. Nous vous conseillons donc de prendre des pastilles de purification (type Aquatabs) qui vous permettront de consommer l'eau courante et celle des torrents.
- Les boissons personnelles (café, bière, coca,...) ne sont pas comprises dans le séjour.

HÉBERGEMENT

Les nuits au refuge se passent en dortoir, les couvertures sont fournies, pensez à prendre un drap type "sac à viande". Le matériel de toilette sera réduit au minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

HEURE ET LIEU DE RENDEZ-VOUS

RDV à 10h30 au parking du Pré Madame Carle (accès possible en bus S30 au départ de la gare SNCF de L'Argentière en correspondance avec le train de nuit de Paris)

ACCÈS AU LIEU DE RENDEZ-VOUS

Bus S30 depuis la gare de L'Argentière à 9h05 pour une arrivée à Pré Madame Carle à 10h15. Possibilité de venir en voiture et de se garer sur place.

FIN DU SÉJOUR

Le dimanche à 16h au Pré Madame Carle (liaison possible en bus S30 pour L'Argentière et train vers Marseille puis Paris)

SE LOGER AVANT OU APRÈS LE CIRCUIT

Nous consulter

BAGAGES ET TRANSFERT

Un sac à dos d'une contenance de 40 à 50 litres avec ceinture abdominale et bretelles confortables.

EQUIPEMENT

MATÉRIEL FOURNI SUR PLACE

- Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni.

VÊTEMENTS À PRÉVOIR

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de glacier
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine
- 1 paire de gants
- Sous-vêtements technique respirant
- Sous pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.
- Bâtons télescopiques (conseillés)
- Thermos ou gourde (1 L minimum)
- Minimum pour toilette (pas de douche en refuge)
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins (anti-ampoules, médicaments personnels...)

Nb : cette liste est générique, elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues lors de votre séjour. Prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.

EQUIPEMENT À PRÉVOIR

- Chaussures de haute montagne
- Un piolet, des crampons avec antibotte, un baudrier équipé de deux mousquetons à vis (possibilité de location)
- 1 casque
- Dégaines, descendeur (si vous en possédez)
- Une paire de guêtres
- Un drap type sac à viande (il y a des couvertures en refuge)
- Une petite trousse de toilette
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles de rechange
- Un couteau de poche
- Une gourde
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos en cas de pluie.

PHARMACIE

Votre guide aura avec lui une pharmacie collective de première urgence, il est toutefois important de prendre une petite pharmacie personnelle.

Pharmacie individuelle à prévoir avec votre médecin :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Des pansements et double peau en cas d'ampoules.
- De l'Elastoplast (excellent en préventif au talon, contre les ampoules).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs).

L'eau en bouteille coûte très cher en refuge.

- Si besoin, un somnifère léger et/ou boules Quies pour la nuit.
- Vos médicaments personnels...
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre

Liste non-exhaustive.

GUIDE DE VOYAGE

LES ALPES EN QUELQUES MOTS

Haut lieu de randonnée et d'alpinisme, les Alpes sont le paradis des amoureux de nature. Entre ses nombreux sommets et chaînes de montagne, ses parcs naturels et le Mont Blanc, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux sur les 1200 km du massif alpin !

Découvrez les différents massifs des Alpes : Bauges, Chartreuse, Vercors ou plus au sud Mercantour, vallée des Merveilles ou encore Queyras. Grâce à la randonnée, on atteint des montagnes préservées où l'on trouve une faune et une flore exceptionnelle : plus de 30 000 espèces animales et 13 000 espèces végétales. C'est un terrain de jeux formidable pour la randonnée, le trail, l'alpinisme sur les montagnes les plus hautes et l'hiver le ski, les raquettes, le ski de randonnée ou même le traîneau à chiens !

De beaux parcours se font également en trek itinérant, ce qui permet de s'immerger complètement dans cette nature à quelques pas de chez nous ! Qui aurait cru à une telle diversité dans notre cher hexagone ?