Stage de perfectionnement : Le sommet de L'ailefroide Orientale + traversée d'arête rocheuse (Boeufs Rouges)

L'Ailefroide orientale est un sommet élégant au cœur du parc national des Écrins, qui culmine à 3847 m d'altitude. Le spectacle y est grandiose sur la face sud des Écrins et d'autres cimes emblématiques du massif des Ecrins : le Pelvoux, le pic Sans Nom et la splendide ligne de crête serpentant jusqu'à l'Ailefroide Centrale et Occidentale. Son ascension demande des qualités de rochassier pour cheminer dans les vires à chamois sur la première partie de l'itinéraire. Il faut aussi savoir cramponner avec aisance sur les pentes de neige à 35° de la célèbre "banane" sommitale.
La fameuse arête des Boeufs Rouges, trait d'union entre le sommet éponyme et le glacier du Sélé, est elle une très belle course d'arête, effilée et impressionnante, qui vous permettra d'éprouver vos acquis sur des terrains plus exigeants.
Cet enchainement original des deux belles ascensions s'adresse à des alpinismes confirmés qui souhaitent aborder des ascensions plus techniques et développer une plus grande autonomie en haute-montagne.
Nous vous proposons aussi cette prestation aux dates de votre choix en engagement privé pour vous seul ou bien avec un amis ou un membre de votre famille, prix sur demande.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Ecrins Est (Ailefroide)
- 3 jours
- 2 personnes (Confirmé à partir de 2 inscrits)
-

Tarifs : 980,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE DU SÉLÉ ET RÉVISIONS TECHNIQUES D'ASSURAGE

Le guide vous accueille dans nos locaux, tout proche de la gare SNCF, autour d'un café ou thé. Il vérifie votre équipement et vous équipe si vous avez loué du matériel.
Petit transfert et dépose de voiture pour le retour le jour 3 puis direction Ailefroide d'où nous partirons pour la montée au refuge du Sélé perché à 2511 m. Nous remonterons un torrent fougueux le long duquel les chamois aiment à brouter l'herbe tendre. Nous pourrons les observer à loisir : nous sommes dans le parc National des Ecrins où la grande faune ne craint pas la proximité des humains. Le vallon sauvage que nous remontons nous fait buter sur une barre rocheuse que nous franchirons aisément par un itinéraire qui serpente à flanc en utilisant les faiblesses de la paroi pour rejoindre le refuge qui trône sur son promontoire et offre une vue imprenable sur la vallée. Nous profiterons de la fin d'après midi pour quelques révisions des techniques d'encordement et d'assurage que nous utiliserons lors des ascensions : encordement sur glacier, assurage en mouvement ...
Repas et nuitée au refuge.
Dénivelé : + 1000 m ; Temps de montée : environ 3 h 30

JOUR 2 : ASCENSION DE L'AILEFROIDE ORIENTALE 3847M VOIE NORMALE

Départ au petit matin par le sentier menant au refuge d'hiver par une succession de vires équipées de câbles. Puis le sentier s'estompe en direction du glacier du coup de sabre. Après une traversée vers l'Est nous attaquons le premier bastion rocheux en empruntant des vires à chamois ponctuées de passages en rochers en III. S'ensuivent des pentes de neige entrecoupées de barres rocheuses. L'ascension s'achève par une corniche de neige que l'on appelle la « banane » avec 160m à 35/40°. Nous progresserons la majorité du temps en corde tendue dans les parties rocheuses comme neigeuses.
Redescente jusqu'au refuge du Sélé.
Dénivelé : + 1400 m ; Temps de montée : environ 5 h

JOUR 3 : PARCOURS DES ARÊTES DES BOEUFS ROUGES 3516M

Réveil 3h, ça pique un peu, mais si l'on veut voir le splendide lever de soleil sur les Ailefroides et le Pelvoux tout en cheminant sur le glacier du Sélé il faut se lever tôt !. C'est depuis le col du Sélé à 3283m que nous prendrons pied sur l'arête rocheuse. L'encordement sera réajusté pour progresser corde tendue. Le guide placera des coinceurs, des Friends et des sangles dans les fissures et les becquets pour assurer la cordée. L'escalade, sur du bon rocher, n'est jamais très technique mais le vide est bien présent sur certaines parties d'arêtes. Du sommet, l'horizon se déploie. La descente peut se faire soit du coté du refuge des Bans soit par le glacier du Sélé suivant les conditions d'enneigement.

Dénivelé : + 1050 m / -2000 m ; Temps : 4h jusqu'au sommet . 4h de descente jusqu'en vallée.

Séparation à l'Argentière-La Bessée en fin d'après-midi.

NB : le programme de nos séjours est donné à titre indicatif. Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des participants.

Nombre de participants

2 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 participants, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation**. Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Vous pouvez également choisir d'effectuer cette ascension en engagement privé, c'est-à-dire seul avec votre guide à la date de votre choix.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos **conditions de vente**

Matériel à prévoir

EQUIPEMENT PERSONNEL

La pratique de la haute montagne impose **d'être équipé pour faire face à toutes les conditions de temps et d'environnement** qui peuvent se révéler changeantes très rapidement. Un équipement adapté est gage de sécurité et représente une part essentielle de la réussite et du confort de votre ascension/séjour.
Vous n'utiliserez pas forcément tous les éléments de cette liste qui peut sembler impressionnante durant votre ascension/séjour, mais il vous faut néanmoins les avoir dans votre sac.

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux.
Nous proposons une partie des **ces équipements à la location**, ils sont **signalés par une *** dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans **l'onglet "Tarif des options".**
Attention, le kit alpinisme que nous proposons à la location ne comprend que le matériel technique individuel (chaussures, crampons, piolet, baudrier, casque).

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir...

Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.

Important, si vous êtes équipés de votre matériel personnel : la législation à l'égard des E.P.I. (équipements de protection individuelle, il s'agit ici du casque, du baudrier, et des lunettes de soleil) limite l'utilisation du matériel dans le temps. Ils peuvent être utilisés pendant 5 ans à partir de la date d'achat pour les casques , 10 ans pour les baudriers. Au delà de cette date, votre équipement est considéré comme n'étant plus aux normes.
Vous pouvez trouver toutes les infos concernant les E.P.I. ici > www.inrs.fr

VETEMENT ET TEXTILE

La tête

En haute altitude, la neige réfléchit les UV et les rayons du soleil ne sont pas aussi bien filtrés par l'atmosphère ; même un ciel nuageux laisse passer 90% des UV, il est donc indispensable de se protéger contre les dangers du soleil.

- **une casquette** pour la marche d'approche (privilégier un modèle souple sans grosses coutures que l'on peut porter sous le casque)
- **Une paire de lunettes de soleil** (protection classe 4 est vivement conseillée), **masque de ski** (selon météo).
- **un bonnet** qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- **un tour de cou ou Buff**

Le corps

Le principe, lors d'un effort prolongé en altitude, est de pouvoir superposer différents vêtements en fonction de l'intensité de l' effort et des conditions atmosphériques (température, vent, chute de neige, pluie), afin de rester le plus possible au sec.

NB : les vêtements de ski ne sont pas adaptés car souvent trop chauds, trop lourds et peu respirants.

Le haut

- **Première couche : un sous-vêtement technique manches longues** mérinos, fibre de bois..., coton à éviter).
- **Deuxième couche : une veste polaire ou soft shell légère*.** Coupe-vent et respirante.
- **Troisième couche : une doudoune chaude et compressible**(synthétique ou duvet, protection -10°C).
- **Quatrième couche : un coupe-vent imperméable type gore tex*** Elle doit être légère et respirante.

Le bas

- **un collant fin** en polaire ou coton. Il vous servira en cas de grand froid, ou pourra aussi vous servir de vêtement de nuit.
- **un pantalon d'alpinisme** : déperlant, coupe vent, respirant et résistant. Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée ou trekking pas trop léger.

Les mains

- **une paire de gants moyen** en polaire, softshell ou cuir.
- **une paire de gros gants** type gants de ski ou moufles très chaudes.

Les pieds

- **des chaussettes hautes de randonnée ou d'alpinisme** , ainsi qu'une mini paire de rechange.
- **des guêtres*** qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec (souvent utile en début de saison) ; elles évitent aussi de s'accrocher les pointes des crampons dans le bas des pantalons.

NB : tous les refuges sont équipés de crocs, vous n'avez donc pas besoin de prendre de chaussures supplémentaires.

Conseil de guide : pour les montées en refuge de manière générale, l'accès se faisant sur sentier, vous pouvez prévoir d'y monter et d'en descendre en **baskets de trail (semelles avec crampons)** afin de préserver vos pieds des échauffements que peut causer la rigidité des chaussures d'alpinisme (cela ajoute du poids à votre sac,mais peut s'avérer très appréciable). Vous pourrez laisser vos baskets au refuge avant de partir pour l'ascension et les récupérer au retour.
Conseil non valable en début de saison soit début juin quand il y à encore de la neige sur les sentiers d'accès au refuge.

MATÉRIEL TECHNIQUE

- **des chaussures de haute montagne rigides et cramponnables*** : elles se distinguent des chaussures de randonnée par leur rigidité qui vous permettra de cramponner sur la glace en assurant un bon maintien de la cheville et des crampons (débords avant et arrière + semelles rigides et tige haute). Elles doivent aussi être étanches et proposer une excellente protection contre le froid.
- **une paire de crampons* avec anti-botte** en bon état et affûtés, adaptés à vos chaussures,
- **1 piolet d'alpinisme***
- **un casque*** agréé pour l'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)
- **un baudrier d'alpinisme*** (10 ans max depuis la date d'achat)
- **une paire de bâtons de marche télescopiques*** avec des rondelles de neige larges.
- **Un sac à dos montagne***d'environ 35 litres (40 litres max) avec porte-piolets et sangle ventrale. Le sac rempli ne doit **pas excéder 10 kg.**

MATÉRIEL DIVERS

- **une lampe frontale** avec des piles chargées !!
- **crème solaire** (indice 50 recommandé) de très petit format.
- **de l' eau** : environ 2 litres, l'idéal étant une gourde d'un litre, plus d'autres plus petites (environ 25 cl) pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps. Les poches à eau avec pipette ne sont pas adaptées en haute altitude pour cause de gel !!
- **petit thermos 500ML max** (non obligatoire, une boisson chaude peut être réconfortante mais cela rajoute du poids...)
- **vivres de course** (barres céréales, fruits secs...selon vos habitudes),
- **petite pharmacie** adaptée à vos besoins personnels, contenant différents antalgiques, de l'élastoplaste et des pansements double peau. Si vous prenez des médicaments, ne prendre que le nombre de comprimés dont vous aurez besoin.
- **micro trousse de toilette** : uniquement le strict nécessaire (brosse à dent, mini tube de dentifrice et boules quies).
- **un drap de sac** (sac à viande) : obligatoire pour les nuits en refuge. Les refuges sont tous équipés d'oreillers et de couettes mais ceux-ci ne sont évidemment pas lavés après chaque passage.
- **un sac poubelle** ou un sur sac étanche, pour isoler vos affaires mouillées en cas de pluie.
- **documents** toujours utiles à avoir avec vous dans un petit sac étanche : pièce d'identité, les références de votre assurance assistance si vous n'avez pas souscrit le contrat que nous proposons, carte vitale européenne .
- **un peu d'argent liquide** pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par carte bancaire)

Prévoyez également un deuxième sac (type sac cabas) dans lequel vous pourrez laisser vos affaires inutiles et que vous laisserez en vallée dans votre voiture.

VENTE DE MATÉRIEL NEUF ET D'OCCASION

ROC ECRINS vous propose à la vente du matériel adapté à votre activité et votre séjour DIRECTEMENT dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée où nous vous accueillions le premier jour . N'hésitez pas à nous demander conseil ou sur place à votre guide.

LES MARQUES EN VENTE :

- **BEAL** (Baudriers escalade et alpinisme, sangles, descendeurs, mousquetons, dégaines, gants d'assurage, broches à glace, sacs d'escalade, lampes frontales, casques d'alpinisme et casques d'escalade, cordes simples et rappel ...)
- **CAMP** (Piolet cascade et piolet alpinisme, magnésie liquide et chalk)
- **SALEWA** (Chaussures d'alpinisme)
- **CASSIN** (Crampons d'alpinisme)
- **ALTITUDE EYEWEAR** (lunettes solaires catégorie 3 & 4)
- **YYVERTICAL** (Lunettes d'assurages escalade)
- **NATURAL PEAK** (Tee-shirts techniques en fibre de bois manches longues et courtes et legging)
- **ICEBREAKER** (Tee-shirts techniques en laine de mérinos manches longues et courtes et legging)
- **DYNAFIT** (Chaussures de ski de rando, skis de rando d'occasion et neuf)
- **LES BATONS D'ALAIN** (Bâtons de randonnée et ski de rando)
- **LABORATOIRE BIARRITZ** (crème solaire écologique, corps visage & lèvres)
- **COMPEED** (Pansement double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchon d'oreille pour bien dormir en refuge...)

Avertissements Haute Montagne

IMPONDÉRABLES

La pratique de l'alpinisme est soumise à différents éléments que nous ne pouvons parfois ni anticiper, ni maîtriser ; nous pouvons par conséquent être amenés à modifier le programme de nos séjours haute montagne pour diverses raisons :

- Si la météorologie et/ou les conditions nivologiques ne permettent pas de réaliser le programme prévu et/ou
- s'il survient un retard dans l'ouverture ou une fermeture anticipée d'une remontée mécanique ou d'un refuge,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

NORMES D'ENCADREMENT

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'été et peuvent parfois modifier les normes d'encadrement pour chaque ascension. Les normes d'encadrement définissent le nombre de personnes que le guide de haute montagne peut encadrer pour chaque course ; elles sont définies en fonction des capacités d'assurage qu'autorisent la difficulté et les conditions du moment et peuvent donc être modifiées en cours de saison.
Ces modifications peuvent avoir des répercutions sur le prix du séjour ou sur le programme envisagé. Votre inscription à un de nos séjours ou ascensions, sous-entend votre acceptation de ces éventuelles modifications.

RISQUES OBJECTIFS

La pratique de l'alpinisme vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, chutes de pierres, chutes en crevasses, températures très basses….Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'une activité physique soutenue en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM. Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

C'est pourquoi il est toujours utile, avant tout séjour et dans la mesure du possible, de réaliser des randonnées en montagne ou moyenne montagne, notamment pour ceux qui vivent au niveau de la mer.

Condition physique et Expérience

CONDITIONS PHYSIQUE

L'ascension de l'Ailefroide Orientale est longue, tant à la montée qu'à la descente. Pour en profiter au maximum, il faut être physiquement préparé.
Votre endurance, votre résistance et votre capacité d'adaptation aux rigueurs de l'environnement en haute montagne seront mises à l'épreuve lors de votre séjour.

Un entrainement régulier réalisé sur une période de quelques mois avant le départ est indispensable : randonnée avec dénivelé, course à pied, vélo...(tous les sports qui permettent d'augmenter votre capacité cardio-respiratoire) pratiqué de manière régulière et intense. Idéalement la préparation physique peut se faire par des randonnées de difficultés progressives si vous vivez en milieu montagnard ; **réaliser une sortie de 1000 mètres de dénivelé sans souffrir** vous assurera les qualités requises pour atteindre le sommet .

EXPÉRIENCE

L' ascension de l'Ailefroide orientale et de l'arête des Boeufs rouges nécéssitent des techniques propre à l'alpinisme. **Vous aurez à franchir des passages rocheux de grade 3 et des pentes de neige à 35/40°en montée** comme en descente. Il est donc nécessaire d'avoir déjà une expérience de progression sur ces terrains.

Encadrement

Vous serez encadrés **par un Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme* ou un Aspirant guide de haute-montagne** de l'équipe ROC ÉCRINS. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collective.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et à encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entrainement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle, vous couvrant en cas de dommage causé à autrui. En tant qu'agence de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Par ailleurs pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert également pour les (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire à l'un des contrats que nous proposons.

- L'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche et l'interruption de séjour, représente 2,6% du prix du séjour.
- L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant les frais de secours et de recherche, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.
- Pour les résidents non-européens, l'assurance « ASSISTANCE citoyens hors Union Européenne » couvrant les frais de secours et recherche et interruption de séjour, représente 10€ par jour.

Hébergement

Perché sur une barre rocheuse impressionnante, fermant le vallon de Celse-Nière, **le refuge du Selé** (2511 m) a été construit en 1983 au bord du glacier du Sélé, sans doute l'un des plus sauvages du massif des Ecrins.
C'est Sophie la gardienne qui vous accueillera et vous restaurera.
Nuitée en dortoir. Pas de douche au refuge.
Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français : nous vous remboursons la remise appliquée par le refuge sur présentation de la carte. Remboursement effectif en fin de séjour suite à réception des factures.

VOTRE NUIT LA VEILLE ET À L'ISSUE DE VOTRE SÉJOUR

« Vous » souhaitez faire une réservation la veille ou à l'issue de votre stage, réservez chez notre partenaire de confiance à L'Argentière-La Bessée > **HÔTEL DE LA GARE.**

A 50 mètres de la gare de « L'Argentière-Les Ecrins » et à 150 mètres des bureaux de ROC ÉCRINS.

Transport et Bilan Carbone

Transport jusqu'au départ et retour de la course organisé en co-voiturage avec les véhicules des participants (ou avec l'un des véhicules Roc Écrins sous réserve de disponibilité).
En cas de traversée, un transfert de véhicule avec une dépose de voiture au parking du refuge des Bans sera nécessaire.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 10KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ECRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**

1. **En train** : 2,53 kgCo2
2. **En voiture** : 137 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO2

- Lyon - L'Argentière-La Bessée (250 km)

1. **En train** : 1,22 kgCo2
2. **En voiture** : 48,4 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO2

- Marseille - L'Argentière-La Bessée (259km)

1. **En train** : 0,88 kgCo2
2. **En voiture** : 50,1 kgCO2
3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : https://www.greenly.earth/blog-fr/c...

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. https://www.blablacar.fr/

Compensez vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !
https://www.reforestaction.com/plan...

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

10:30

Le premier jour à ROC ÉCRINS **l'Argentière-La Bessée** (05120, Hautes Alpes).

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91)direction Briançon jusqu'à l'Argentière
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

Prix

Prix par personne : 980,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses frais (repas, nuitées...)
- **L'hébergement en refuge de haute montagne en demi-pension** du premier soir au dernier midi
- **Pique-nique** J2 et repas chaud J3
- **L'organisation** générale

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier midi
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- **La location éventuelle du matériel technique individuel**
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
- Le transport jusqu'au départ des courses et le retour
- **L'acheminement** jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Les + de ROC ÉCRINS

- Nous vous accueillons autour d'un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
- Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
- Vous avez la possibilité de prendre une douche à la fin de votre stage
- Vous disposez d'un espace détente avec Wifi, sanitaires, micro-ondes... en accès libre en attendant votre train (5 minutes à pied de la gare)
- Vous pouvez déposer un sac d'affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
- Vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS uniquement)

Savoir vivre en montagne

Lorsque nous allons en montagne, nous sortons de la société que nous connaissons pour nous retrouver dans un milieu encore un peu épargné par les activités humaine. La montagne est singulière puisqu'elle est le symbole d'une liberté. En effet c'est un lieu où. quiconque peut s'exprimer, gravir, sauter, glisser, vivre,

partager et plus encore. Que notre objectif soit un sommet, une ligne ou simplement la découverte des paysages, nous profitons tous d'un moment privilégié avec la Nature.Pour garder cet espace de vie aussi beau et le conserver il faut aussi en prendre soin et savoir vivre avec tous les acteurs de la montagne.

UN **ENVIRONNEMENT FRAGILE**, pour le préserver quelques simples règles de bonne conduite : rester sur les sentiers, ne rien prélever, ne rien jeter et se faire discret tant vis à vis de la faune qu'à l'égard des autres randonneurs et alpinistes. La montagne est l'un des derniers lieux silencieux, et ce silence est un trésor à chérir, à respecter et à partager !

EN MONTAGNE, vous ferez cordée avec votre guide, vos amis ou d'autres personnes que vous ne connaissez pas, tous unis par un même objectif. L'entre-aide est de mise, au sein du groupe mais aussi vis à vis de quiconque aurait besoin d'aide. Pensez au sens de « circulation » : Ceux qui descendent laissent passer ceux qui montent.

EN REFUGE aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation harmonieuse. Vous devrez vous déchausser pour monter dans les dortoirs, des crocs sont prévus à cet effet. N'oubliez pas que les réveils sont en général très matinaux alors soyez discret. Au réveil, il est d'usage de plier sa couverture.

Au moment du **DÉBRIEFFING** de la journée, il est d'usage d'offrir un verre au groupe pour apaiser les moments de doutes, de peurs, et/ou fêter le sommet, revivre les moments forts, drôle et joyeux de la journée. Et, si le coeur vous en dit, à la fin de votre séjour, vous pouvez remercier votre guide avec un petit pourboire, une tradition ancienne mais bien sûr non obligatoire.

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.