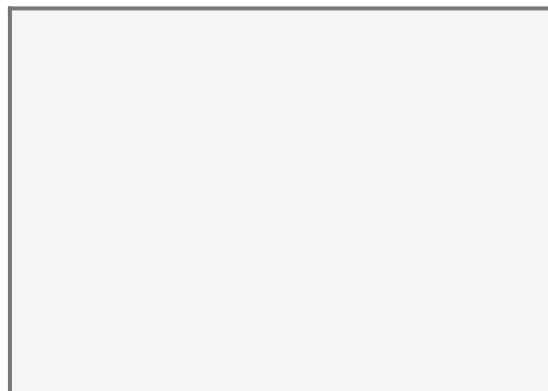


C'est l'hiver. La neige et le froid rendent l'accès à la nourriture beaucoup plus difficile alors que les besoins en énergie sont accrus. Comment relever le défi ? Alors que nombre d'oiseaux sont devenus migrateurs, bravant les obstacles qui se dressent devant eux pour rejoindre des contrées plus clémentes, d'autres se sont adaptés par le jeu de la sélection naturelle à affronter ce rude climat montagnard hivernal. Comment survivent-ils à l'épaisse couche de neige et aux nuits glaciales ? ROC ÉCRINS vous invite à aller à leur rencontre, les découvrir, les appréhender. La raquette à neige s'impose alors tout naturellement pour partager leur intimité.



Déroulement du séjour

DIMANCHE : ACCUEIL

Accueil à partir de 18h30 à l'hébergement à l'Argentière-La-Bessée.
Installation dans vos chambres, présentation du séjour et apéritif de bienvenue.

LUNDI : CEMBRAIE ET CASSE-NOIX MOUCHETÉ

Découverte de la cembraie-mélèzin, qui constitue le milieu du Casse-noix moucheté (*Nucifraga caryocatactes*). D'autres passereaux sédentaires sont également présents et exploitent les ressources en une ronde plurispécifique : mésange noire (*Periparus ater*), mésange boréale (*Poecile montanus*), mésange huppée (*Lophophanes cristatus*), grimpereau des bois (*Certhia familiaris*). Nous découvrirons au cours de notre journée les nombreuses cachettes du Casse-noix.

Dénivelé positif : 350 m.
Nuit à l'Argentière-La-Bessée

MARDI : LAC DE SERRE-PONÇON ET RAPACES NOCTURNES

Matin : Les oiseaux hivernants sur le Serre-Ponçon

Goélands leucophaea (*Larus michahellis*) et Mouette rieuse (*Chroicocephalus ridibundus*), Grand Cormoran (*Phalacrocorax carbo*), Canard colvert (*Anas platyrhynchos*), Héron cendré (*Ardea cinerea*), Grèbe huppé (*Podiceps cristatus*). Ce sont, somme toute, des oiseaux assez communs, mais nous pouvons avoir des

surprises ! Alors allons voir ...

Après-midi : Faucon pèlerin

De nombreuses falaises surplombent la vallée de la Durance. Certaines d'entre elles abritent des aires de Faucon pèlerin (*Falco peregrinus*) où les oiseaux sont souvent observés.

Dénivelé positif : 60 m.

Soirée : Rapaces nocturnes

C'est la pleine époque des chants de rapaces nocturnes. En montagne, certaines espèces sont remarquables : Chouette de Tengmalm (*Aegolius funereus*), Chouette chevêchette (*Glaucidium passerinum*), mais aussi la Chouette hulotte (*Strix aluco*).

Dénivelé positif : 200 m.

Nuit à l'Argentière-La-Bessée.

MERCREDI : MANGEOIRE ET RELIQUES ARCIQUES

Matin : calés bien au chaud, thé ou café en mains, nous observerons le manège incessant des passereaux à la mangeoire. Pas moins de 21 espèces l'ont fréquentée l'hiver 2019-2020 ; 7 espèces de mésanges, Gros bec casse-noyau, Sittelle torchepot, Chardonneret élégant, Tarin des aulnes, Bouvreuil pivoine, Pinson du nord, Verdier d'Europe, Pic épeiche, sont les oiseaux les plus communément observés auxquels vient s'ajouter l'écureuil roux.

Après-midi : Montée dans la vallée de Névache à la recherche des reliques arctiques, Lagopède alpin (*Lagopus muta*) et Lièvre variable (*Lepus timidus*).

Dénivelé positif : 515 m.

Nuit au refuge de Ricou (2115 m.)

JEUDI : RELIQUE ARCTIQUE SUITE

On se donne encore la matinée pour observer nos reliques glaciaires, la Niverolle alpine (*Montifringilla nivalis*) par exemple puis on re-descend en vallée.

Dénivelé positif : 250 m.

Nuit à Le Monetier-les-Bains

VENDREDI : ONGULÉS DE MONTAGNE

Montée à l'Alpe du Lauzet avec observation des ongulés de montagne, Chamois (*Rupicapra rupicapra*) et Bouquetin (*Capra ibex*).

Dénivelé positif : 300 m.

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

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

Un pied devant l'autre...mais pas que !

La randonnée en montagne c'est bien sûr la marche à pied mais c'est aussi la découverte des territoires parcourus : les paysages et panoramas parfois grandioses mais aussi le milieu naturel, la faune, la flore,

l'histoire locale, le patrimoine, ... C'est le métier de l'Accompagnateur en Montagne, spécialiste de sa région et passionné, de transmettre ses connaissances et son expérience du terrain. À une époque où plus que jamais la montagne devient un décor pour activités récréatives nous prendrons le temps d'aller à la rencontre de ces milieux fragiles pour comprendre les enjeux qui les traversent.

Nombre de participants

Afin de vous proposer un encadrement optimal, nous limitons nos séjours à **8 participants maximum**, pour un Accompagnateur en Montagne. Pour les groupes plus importants, l'encadrement sera assuré par 2 Accompagnateurs en Montagne. Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 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.

Matériel à prévoir

La tête

- **Lunettes de soleil**, protection classe 4,
- **un bonnet chaud**
- **une casquette**,
- **crème solaire** « écran total », un stick à lèvres.

Le corps

- **Un sac à dos montagne** d'environ 35 litres
- **des sous-vêtements chauds**
- **Une polaire** ou soft shell
- **Une veste chaude soft shell type gore tex** protégeant contre la pluie, la neige et le froid
- **Un sac poubelle plastique** dans lequel vous mettrez votre linge. Il restera au sec si le sac à dos est mouillé. Le sac à dos rempli ne doit pas excéder 8 kg

Les mains

- **Deux paires de gants** et de sous-gants et/ou de moufles

Les jambes

- **Un pantalon** adapté à la marche en montagne, il doit être déperlant et coupe vent, pas trop chaud (type pantalon de course en montagne) ; pas de salopette ou de pantalon de ski (mal adaptés à la marche et trop chauds), mieux vaut un collant, sous un pantalon plus léger

Les pieds

- **Des chaussures** de randonnée adaptées à la marche en milieu hivernal. Elles doivent avoir une tige haute, être étanches dans la neige et suffisamment thermiques pour vous protéger du froid.
- **Une paire de guêtres** de bonne qualité et de bonnes chaussettes d'hiver (pas de chaussures type « après-ski »)

Divers

- **Draps de sac** (sac à viande) pour la nuit
- **une petite serviette** de toilette
- Prévoir des **contenants** pouvant vous assurer environ 1,5 l d'eau au maximum. Vivres de courses (barres céréales, fruits secs...).
- Petit couteau, appareil photo, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Cette liste n'est pas

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ;

Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Accompagnateur en montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme, formé à l'ornithologie et adhérent à la LPO**. 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.

L'encadrant fournira le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (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 au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,9 % du séjour.

Si vous achetez les deux assurances, vous serez également couvert en interruption de séjour. Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

En pension complète dans un hôtel confortable et calme en chambres de 2 à 4 personnes et en dortoir lors de la nuit en refuge.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au gîte puis du gîte aux départs des randonnées seront assurés par le guide avec son véhicule personnel à titre gratuit. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions toutefois être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

NB : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

18h

dans les locaux de ROC-ÉCRINS à l'**Argentièrre-La-Bessée** le dimanche soir.

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentièrre.
- 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)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. (<http://www.neigeexpress.com> - 04 92 45 18 11)

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'Argentièrre
- 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

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	680,00 €
6	680,00 €
7	640,00 €
8	640,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un Accompagnateur en montagne et la prise en charge de ses repas et nuitées

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

- **L'hébergement en pension complète** en gîte et en refuge du repas du soir du premier jour jusqu'au pique-nique du dernier jour
- **Le prêt du matériel de sécurité** (DVA : détecteur victime d'avalanche, pelle, sonde) et des raquettes.

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
 - Les frais à caractère personnel : boissons...
 - **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
 - **L'acheminement** jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- ATTENTION : La législation ne nous permettant pas de vous fournir les DVA avec les piles, prévoyez de vous équiper de 2 piles LR6 pour votre séjour.**

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

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.