

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

L'OISEAU BLANC, Découvrez les oiseaux de montagne en raquette à neige Du 15/03/21 au 19/03/21

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, bravants 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.

- Niveau : Niveau Evolution
 - Massif : Briançonnais et Ecrins
 - 5 jours
 - 5 - 8 personnes (reste places)
 -
- Tarifs : à partir de 650,00 €

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 milieux du Casse-noix moucheté (*Nucifraga caryocatactes*). D'autres passereaux sédentaires sont présents également et exploitent leur ressources en une ronde plurispécifique, entre autre : 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 qu'il a exploité.

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 leucophaée (*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

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

surprises ! Alors allons voir ...

Après-midi : Faucon pèlerin

De nombreuses falaises surplombent la vallées 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 des 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 : Bien au chaud, thé ou café, avec ou sans sucre, observation du manège incessant des passereaux à la mangeoire. Pas moins de 21 espèces l'ont fréquenté 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,

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'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 ou 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

Encadrement optimal, nous limitons nos séjours à un Accompagnateur en Montagne pour **8 participants maximum**. Pour les groupes plus importants, l'encadrement sera assuré par 2 Accompagnateurs en Montagne.

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 randonnées 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 exhaustive et reste à compléter par vos soins.

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

Les refuges sont équipés de couvertures et couettes, inutile de prendre votre duvet. Ils sont également équipés de sabots, ne vous charger donc pas de chaussons.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Afin de respecter les exigences sanitaires liées au covid-19, des mesures particulières vont s'appliquer dans les refuges pour cette saison, notamment un nombre de places restreint.

Vous serez hébergés dans le même dortoir que vos compagnons de cordée mais, exceptionnellement **cette année les refuges ne fourniront ni couvertures, ni oreillers, ni crocs pour se déplacer dans les refuges.**

Il vous faudra par conséquent prévoir en plus de la liste indiquée sur la fiche technique (cf. matériel à prévoir) : un duvet léger (+5° +10°), des crocs ou tongs ainsi qu'un masque et du gel hydroalcoolique.

Il vous est par ailleurs demandé de veiller au respect des consignes de bonnes pratiques suivantes :
Avant de monter :

- Je réserve obligatoirement ma nuitée avant de monter, et même pour manger à midi : sur le site web du refuge ou par téléphone auprès du gardien.
- Je me renseigne sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge (voir ci-dessous).
- Je monte avec mon matériel personnel : masque, gel hydroalcoolique, sac à viande et/ou duvet, tongs pour être confort au refuge (pas de crocs en refuge, pas de draps, pas d'oreiller).
- Je monte uniquement si je suis en bonne santé, pour me protéger et protéger les autres
- Je signe la charte d'engagement individuelle pour un séjour en refuge et je la remet au gardien (sur papier ou par mail).

Au refuge :

- Je me lave les mains, si possible sur le point d'eau extérieur, avant d'entrer dans le refuge.
- Je m'informe sur les mesures de préconisations sanitaires mises en place (circulations, disposition des tables, des dortoirs...) et les respecte scrupuleusement.
- Je respecte les principes de distanciation physique avec les autres usagers, ainsi qu'avec le gardien.
- Je porte un masque si impossibilité de respecter la distanciation d'un mètre.
- Je participe activement pour soulager le travail du gardien, plus important dans cette période : nettoyage des sanitaires après mon passage, nettoyage du dortoir après la nuitée.
- Je profite de mon séjour dans la bonne humeur !

A la descente :

- Je descends mes déchets.
- J'informe immédiatement le gardien si je suis malade après mon séjour, afin de pouvoir prévenir les autres usagers."

Enfin, les refuges du CAF ont édité une "**Charte d'engagement individuel pour un séjour en refuge de montagne en sécurité, pour moi et pour les autres**" qu'il vous sera demandé de signer au début de votre séjour. Cette charte sur laquelle figureront les coordonnées (nom, prénom, téléphone, adresse mail...) de chaque compagnon de cordée sera remise aux refuges lors de votre arrivée sur place. Le guide vous fera donc signer une charte par refuge fréquenté.

Pour votre information, voici le texte de la charte :

Dans le contexte sanitaire lié au COVID-19, la responsabilité individuelle de chacun pour limiter les effets de la pandémie est fondamentale. C'est également le cas en montagne, et plus particulièrement en refuge. Les gardiens et propriétaires de refuge ont adapté l'organisation et le fonctionnement des refuges pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles. Le respect par chacun des mesures et protocoles mis en place est essentiel.

C'est pourquoi, pour confirmer ma réservation obligatoire de mon séjour en refuge de montagne,

J'atteste par la présente :

- Avoir conscience que dans le contexte sanitaire actuel, le fonctionnement, les conditions d'accueil et les services proposés par le refuge ne seront pas les mêmes qu'habituellement ;
- Avoir pris connaissance du matériel spécifique que je dois amener en conséquence pour moi et pour mon groupe pour pouvoir séjourner dans le refuge (équipement de protection et de désinfection individuels, literie, duvet, linge personnel...).
- Être conscient que le non-respect des consignes sanitaires pourra entraîner l'annulation de ma réservation par le gardien afin d'assurer la sécurité du plus grand nombre face à l'épidémie.

Je m'engage par ailleurs :

- A ne pas monter en refuge si quelqu'un de mon groupe constitué ou moi-même présentons des symptômes potentiels du COVID-19 (toux, fièvre >37,8°C, diarrhée, nausées, rhume, grande fatigue, conjonctivite, perte de goût ou d'odorat) ;
 - A respecter les conditions de ma réservation (nombre de personnes, composition du groupe, nombre de nuitées, type de service (bivouac ou dortoir), heure d'arrivée et de repas...) ;
 - A me laver les mains avec du savon avant d'entrer dans le refuge ;
 - A respecter les gestes barrières (distanciation physique, désinfection des mains, port du masque, sens de circulation dans les bâtiments, ...) et les règles de vie en refuge qui ont été adaptées à chaque refuge et présenté dans le protocole sanitaire particulier disponible sur le site internet du refuge et présenté par le gardien à mon arrivée ;
 - A apporter tout le matériel adéquat nécessaire à la sécurité sanitaire de mon groupe le cas échéant et de moi-même (gel hydro-alcoolique, masque,...) en plus matériel classique nécessaire à ma sécurité en montagne ;
 - A prendre en charge lors de mon départ du refuge l'ensemble du matériel utilisé lors de mon séjour et tout particulièrement les protections à usage unique utilisées lors de mon couchage.
- Date, nom et Signature

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 premier secours collectif.

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 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,7 % 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 chambre de 2 à 4 personnes et en dortoir dans un refuge.
Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

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.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

18h

Local de ROC-ÉCRINS à l'Argentière-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'Argentière.
- 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

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	805,00 €
6	680,00 €
7	680,00 €
8	650,00 €

Le prix comprend:

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
- **L'encadrement** par un Accompagnateur en montagne et la pris en charge de ses repas et nuitées.
- **Le prêt du matériel de sécurité** (DVA, 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

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 35%** 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.