STAGE ESCALADE / GRANDES VOIES ET ARÊTES EN VERCORS

Du 26/10/20 au 28/10/20

Trois jours dans le cadre magnifique du Vercors où nous évoluerons sur différents terrains comme les falaises écoles, la grande voie et la course d'arête aérienne. Le fil conducteur du stage : un excellent calcaire dans un cadre sauvage et préservé, bienvenu dans le massif du Vercors !
Ce stage a pour but de vous rappeler les fondamentaux en escalade puis de (re)voir les techniques d'évolutions en grande voie et même en terrain montagne comme les courses d'arêtes. Vous pourrez être amenés à grimper en tête tout comme à progresser dans une cordée autonome supervisée par un guide de haute montagne.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Vercors
- 3 jours
- 2 - 4 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 540,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1

Le guide vous accueille et vérifie le matériel. Nous rejoindrons ensuite un site école en escalade où nous rappellerons les fondamentaux (encordement, assurage, rappel). Nous travaillerons ensuite sur la gestuelle pour progresser dans son niveau et nous pourrons finir la journée par une voie de quelques longueurs.

JOUR 2

Journée consacrée à la grande voie. Le massif du Vercors n'en manque pas ! Avec toujours un caillou excellent et un cadre somptueux. Le guide choisira le site adapté au niveau du groupe et aux conditions du moment.

JOUR 3

Le troisième jour de stage sera plus Alpin, avec par exemple la traversée des arêtes du Gerbier, le Roc Cornafion ou les mythiques 3 Pucelles. Ces courses se déroulent dans un cadre grandiose sur le fil aérien de la crête Est du massif du Vercors avec Grenoble à prêt de 2000 m plus bas.
Ces parcours d'arêtes sont le terrain idéal pour acquérir les connaissances de la progression en corde tendue en terrain montagne. Si les conditions ne permettent pas d'évoluer sur les arêtes du Vercors, nous pourrons réaliser d'autres grandes voies, une via corda...

Chaque jour, une cordée autonome supervisée par le guide de haute montagne pourra évoluer en parallèle à la cordée du professionnel encadrant.

Ce 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, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des grimpeurs.

Projet pédagogique

Tout d'abord, le guide vous fera réviser les techniques fondamentales de l'escalade :

- Encordement
- Assurage
- Rappel
  Ensuite nous verrons les techniques de progression en grandes voies :
- Encordement et gestion de la corde
- Construction d'un relai
- Les techniques d'assurage depuis un relai
- Le matériel et son rangement au baudrier

En cas de course d'arête le troisième jour, le guide vous présentera les notions de la progression en terrain montagne avec l'assurance en mouvement. Tout au long du stage le guide sera à votre disposition pour apporter les clés qui vous mèneront à l'autonomie.

Nombre de participants

4 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 personnes**, vous serez avisé 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

- **une paire de lunettes de soleil** protection classe 2 suffisante
- **un casque*** agréé pour l'escalade
- **Un buff**

Le corps

- **un sac à dos** pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres
- **un petit sac** de 8-10L pour emporter le minimum dans les grandes voies
- **un sous vêtement technique**,
- **une polaire** ou soft shell
- **un coupe-vent** type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- **une paire de gants fins** et si possible une paire de mitaines en cuir, type gants de vélo ou de voile pour les rappels et l'assurage

Les jambes

- **un pantalon d'escalade**
- **un short**
- **une paire de chaussures de montagne** (pour la traversée d'arêtes)

- **Matériel escalade**
- **un baudrier**
- **un système d'assurage** type Reverso
- **Une longe** sur brin simple dynamique
- dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- **Chaussons d'escalade**
- Corde à simple de 80 m en bon état pour l'école d'escalade (facultatif)
- Corde à double de 50 m en bon état pour les grandes voies (facultatif)

Divers

- **des contenants** pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petites pour les glisser dans le sac en grandes voies
- **petit couteau**
- **appareil photo**
- **petite pharmacie** adaptée à vos besoins personnels

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Avertissements Haute Montagne

La pratique de l'escalade en grandes voies demande un engagement supérieur à l'escalade en falaise. En plus du risque de chute ou de chute de pierre, en cas de mauvais temps ou de blessure, la retraite peut être délicate. C'est pourquoi votre niveau doit correspondre au niveau du stage. Rigueur et attention sont de mise de la part des participants.

Encadrement

Vous serez encadrés par un Aspirant Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme. 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.

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 pertes 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.

Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux sites d'escalade et aux hébergements seront assurés par

le guide ou en covoiturage avec votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

11h

Le premier jour du stage au parking de la mairie de Lans en Vercors (horaire à confirmer avec le guide)

Accès

En Voiture :
30 min depuis Grenoble via Sassenage.
1h15 depuis Lyon.

Nombreux trajets en covoiturage sur BlaBlaCar.

En Train :
Aller le Samedi
Paris – Grenoble : 6h14 – 9h35 (chgt à Valence TGV)
Lyon – Grenoble : 7h16 – 8h40 (direct)

Retour le Lundi
Grenoble – Paris : 19h15 – 22h17 (direct)
Grenoble – Lyon : 18h52 – 20h14 (direct)

En Bus (TransIsere)
Grenoble – Lans en Vercors : 10h10 – 11h00

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
2	690,00 €
3	540,00 €
4	540,00 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne
- **L'hébergement** en pension complète (nuitées et restauration, pique-niques le midi) du jour 1 le soir au jour 3 le midi
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion de votre inscription.
- Le matériel collectif de sécurité et de progression

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- **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 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.