

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

REFUGE ET SPLITBOARD : 3 jours dans les Cerces

Envie d'un court raid itinérant en Splitboard ? Vous êtes sur la bonne page ! L'hiver, le massif des Cerces et en particulier le Val Clarée, est accessible uniquement en raquettes ou en ski. L'ambiance y est sauvage et le charme des refuges qui jalonnent notre itinérance, incontestable. Nous vous proposons un séjour de trois journées avec deux nuits dans des refuges de montagne idéalement situés pour la pratique du splitboard. Les itinéraires envisagés limitent au maximum les risques d'avalanches. Votre guide vous emmènera sur les plus belles pentes de neige poudreuse et vous enseignera également les bases de la nivologie pour appréhender au mieux les risques d'avalanches. Il fera aussi le point sur l'utilisation du matériel de sécurité : pelle, sonde et DVA. Nous vous proposons aussi cette prestation le jour de votre choix ou en engagement privé entre amis ou pour votre famille, prix sur demande.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Cerces
- 3 jours
- 4 - 8 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)
-

Tarifs : à partir de 495,00 €
Inscription sur la base de 4 participants soit 595€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (495€/personne) et vous rembourserons la différence soit 100€.

Déroulement du séjour

JOUR 1

Le guide vous accueille dans nos locaux tout proche de la gare SNCF autour d'un café, thé. Nous vérifions ensuite le matériel et les sacs de chacun et distribuons le matériel demandé à la location.

Nous prendrons ensuite la route du Lautaret pour chausser les splitboard à 1700m d'altitude.

L'ascension du premier jour est grandiose entre les aiguilles et arêtes effilées du massif des Cerces. Nous prendrons le temps de se remettre en jambe tout en se faisant plaisir dans de belles pentes bien large. Les options sont nombreuses.

Nous aurons notre point de chute dans un tout nouveau refuge bien confortable pour y passer la nuit et profiter de bons petit plats.

Nuit au refuge D+800m D-600m

JOUR 2

Aujourd'hui nous basculerons de l'autre côté de la montagne. Nous profiterons d'une belle descente jusqu'au refuge. Après s'être restaurer et selon votre forme physique, le guide pourra vous proposer de remettre les peaux pour un dernier run avant le coucher de soleil.

Nous passerons notre deuxième dans un autre refuge. Nuit et repas savoureux.

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> info@roc-ecrins.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

JOUR 3

Nous devrons rebasculer de l'autre côté pour aller rejoindre notre point de départ. Plusieurs options sont envisageable, votre guide vous proposera la meilleure option au vu des condition du moment.

D+500m ou plus D-1000m ou plus

Séparation : En fin de journée à l'Argentière-La Bessée

NB : 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 snowboarders.

Le programme et les hébergements sont à titre indicatif et sont susceptibles d'être modifiés afin de vous proposer des itinéraires les plus en condition du moment.

Projet pédagogique

Lors de ce stage, vous pourrez en apprendre davantage sur la sécurité pour évoluer en milieu de montagne enneigée : recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 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.

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

Matériel à prévoir

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l'onglet "**Tarif des options**".

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.**

VÊTEMENTS ET TEXTILES

La tête

- **Un masque de ski*** et **une paire de lunette*** categorie 4
- **Un bonnet et une casquette**

- **Un tour de cou ou Buff** (éviter les foulards)

Le corps

- **Un vêtement manches longues**, une polaire ou soft shell
- **Une doudoune chaude**
- **Un coupe-vent** *type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent

Les mains

- **Une paire de gants fins** en cuir ou polaire
- Une paire de **gants chauds et imperméable** (type ski de piste).

Les jambes

- L'idéal est **un pantalon de ski** en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin

Les pieds

- **Deux paires de chaussettes** dont un rechange

MATÉRIEL TECHNIQUE

- **Une paire de chaussures** de snowboard
- **Un splitboard** *
- **Une paire de "peaux de phoque"*** en bon état et bien encollées
- **Une paire de couteaux***à neige adaptés à vos fixations
- **Une paire de bâtons*** télescopiques
- **Un DVA*** (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- **Un casque léger** * normé ski/Alpinisme
- **Un sac à dos montagne** * permettant d'y accrocher le splitboard si besoin, environ 35 litres

MATÉRIEL DIVERS

- Prévoir **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 votre veste au chaud près du corps
- **Petit thermos**
- **Crème solaire** indice entre 30 et 50
- **Drap de sac**(sac à viande) pour dormir en refuge
- **Petite pharmacie** adaptée à vos besoins personnels, contenant de l'élastoplaste, des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules et des antalgiques.
- **Documents** 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 dans le cas où vous allez en Italie ou en Suisse.
- **Un peu d'argent liquide**pour vos dépenses personnelles (boissons...) de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par carte bancaire.

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

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**.

ROC ÉCRINS 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 accueillons 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

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> info@roc-ecrins.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

- 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

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

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'hiver, nous essayons d'anticiper au mieux afin de prendre les meilleures décisions mais dans tous les cas, notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne sera à même d'évaluer la faisabilité des itinéraires prévus et 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.

Condition physique et Expérience

Ce stage s'adresse à des personnes ayant une bonne condition physique et pratiquant un sport d'endurance de manière régulière.

Il vous faudra également avoir une bonne expérience préalable du splitboard, afin d'être autonome dans les réglages et passages en mode montée ou descente.

Encadrement

Vous serez encadrés par des **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou Aspirant* Guide de haute montagne** de l'équipe Roc Ecrins , spécialiste du splitboard. 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.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques et d'entraînement 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.

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> info@roc-ecrins.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

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

En refuges de haute montagne confortables et chaleureux.

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Transport assuré avec un des véhicules de Roc Écrins.

Dans le cas où aucun de nos véhicules ne seraient disponible nous pourrions vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, uniquement, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personnes utilisant son véhicule.

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

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : ≈ 26 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émis 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 votre émission carbone !

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

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

le premier jour dans nos locaux à **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-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'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
4	595,00 €
5	595,00 €

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> info@roc-ecrins.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

nbe participants	Prix par personne
6	595,00 €
7	495,00 €
8	495,00 €

Inscription sur la base de 4 participants soit 595€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (495€/personne) et vous rembourserons la différence soit 100€.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses frais (1/2 pension, repas...)
- L'hébergement en refuge du premier soir au dernier midi en demi-pension, pique-nique le midi
- **Le transport pendant votre séjour**
- **L'organisation générale**

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du jour
- La location du matériel technique et de sécurité : DVA : détecteur victime d'avalanche, pelle, sonde.
- 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 ».

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 humaines. 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

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> info@roc-ecrins.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

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 cœur 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.