ALPINISME EN ITINERANCE : LE TOUR DU RATEAU

ROC ÉCRINS vous propose un beau voyage au pays de la Meije. Vous découvrirez le célébré refuge du Promontoire perché dans l'immense face sud de la Meije.
Ce stage d'alpinisme en itinérance est très complet, de la glace de la neige et bien sur du bon rocher. Vous devrez évoluer sur des glaciers, passer des rimayes, remonter des couloirs de neige, arpenter des arêtes et parois rocheuses, un cocktail détonnant dans un panorama à couper le souffle sous l'œil de la reine Meije.
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 : Ecrins Ouest (Oisans)
- 3 jours
- 2 personnes (Confirmé à partir de 2 inscrits)
-

Tarifs : 990,00 €
Le tarif à l'engagement pour 1 participant est de 1695€.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : PARCOURS DES ENFETCHORES

Départ avec la première benne du téléphérique de la Grave. Depuis la gare du premier tronçon nous traverserons les moraines pour gravir l'Enfetchore de droite. C'est corde tendue que nous remonterons ce pilier rocheux raide mais peu technique. Au sommet de ce dernier nous mettrons les crampons pour rejoindre la bréche de la Meije à 3357m.
Puis désescalade et rappel pour arriver au refuge du Promontoire à 3082 m d'altitude.
Repos, repas et nuit au refuge.
Dénivelé + 1000m

JOUR 2 : ARÊTE MIXTE POUR LE SOMMET DU RATEAU EST

Retour à la brèche de la Meije en sens inverse de la veille. Puis par une courte descente, vous accéderez à de belles pentes un peu raide jusqu'au début de l'arête. Nous remonterons ensuite cette magnifique arête effilée mais jamais difficile jusqu'au sommet du Rateau Est (3809 m).
Nous redescendrons ensuite par la splendide arête sud du même sommet entre pente de neige et rocher jusqu'à la brèche du Rateau. Les difficultées sont terminées, nous n'aurons plus qu'à rejoindre le refuge de la Selle.

Dénivelé : + 950m -1315m

Nuit au refuge de la Selle.

Du refuge de la selle les options sont nombreuses, le guide vous aidera à faire le choix selon la fatigue et les compétences du groupe. après avoir foulé le sommet de votre choix, nous redescendrons jusqu'au télécabine du col des Ruillans pour rejoindre aisément La Grave.

Dénivelé : +1100m max -400m

Séparation à la Grave en début d'après-midi.

N.B : 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 participant avec un tarif à l'engagement. Vous serez avisés au plus tard 48 heures 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

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

Attention : Si vous souhaitez louer du matériel, il sera à récupérer la veille au magasin de location.

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.

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

La Traversée des arêtes de la Meije, course cotée D (difficile) en alpinisme et IV en rocher, est réservée à des alpinistes expérimentés, c'est-à-dire ayant :

- **une excellente condition physique** : être capable de marcher à 300m de dénivelé/heure en altitude car il vous faudra être rapide, capable de presser le pas et d'avancer à un rythme soutenu jusqu'au sommet
- **des compétences techniques acquises et éprouvées** : avoir la maîtrise du matériel, encordement, cramponnage en pointe avant, utilisation du piolet traction afin d'être efficace et actif dans la cordée
- **l'expérience de plusieurs courses d'alpinisme** : avoir effectué au minimum 1 course cotées PD afin d'être en capacité de comprendre les dangers objectifs que présente l'itinéraire, et d'être pleinement conscient de ce qu'induit la décision de tenter l'ascension.

NB : Nous limitons cette ascension à une personne par guide cependant le projet peut être envisagé à deux participants pour les cordées constituées expérimentées ayant une bonne liste de course.

Encadrement

Vous serez encadrés par un Guide de haute montagne ou aspirant Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme de **l'équipe ROC ECRINS** . 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

Nuit au **refuge du Promontoire** qui surplombe le vallon des Étançons avec une vue extraordinaire sur tout le sud du Massif des Écrins. Nuitées en dortoir (couvertures fournies, prévoir un drap de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche dans le refuge. Repas copieux et consistants, pique-nique le midi.

La deuxième nuit bien méritée, se fera au **refuge de la Selle**. Gardé par Noémie qui nous prépare de délicieux plats avant-gardiste.

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.

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilités au moment des réservations.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

Devant le téléphérique de La Grave.

Prix

Prix par personne : 990,00 €

Le tarif à l'engagement pour 1 participant est de 1695€.

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses frais
- **L'hébergement** en refuge de haute montagne en pension complète (Pique-nique les midis)
- **le forfait du téléphérique** de la Grave
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, du guide, du matériel et la gestion votre inscription

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour et les vivres de courses (fruits secs, barres céréales..)
- **la location éventuelle** du matériel technique individuel
- **Les frais à caractère personnel :** boissons....
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
- **Les transports** éventuels pendant le séjour
- **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.