

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

TEST CONDITION PHYSIQUE ET INITIATION À L'ALPINISME : OBJECTIF MONT BLANC

Votre objectif est l'ascension du Mont Blanc, votre excellente condition physique vous permet d'effectuer un fort dénivelé en montagne alors cette préparation est pour vous !
Le but de ces deux journées est de vous donner les bases de la progression en haute montagne en terrains variés, de vous familiariser avec le matériel spécifique d'alpinisme et de vous permettre de tester votre endurance en haute altitude.
L'expérience d'une nuit en refuge sera l'occasion de tester vos textiles et d'ajuster le poids de votre sac et de ne rien oublier.
Votre guide de haute montagne vous formera aux techniques de marche sur terrain rocheux, à l'escalade et au cramponnage sur neige sur un relief s'approchant des pentes que vous retrouverez sur l'itinéraire de l'ascension du Mont Blanc
Vous pourrez ainsi faire le point sur votre aptitude à vous lancer dans l'ascension du mont-blanc et adapter votre préparation en vue de ce beau projet !
Nous vous proposons aussi cette prestation en engagement privé le jour de votre choix, entre amis ou pour votre famille, prix sur demande.

- Niveau : Niveau Évolution
 - Massif : Ecrins Est (Ailefroide)
 - 2 jours
 - 3 - 5 personnes (Confirmé à partir de 3 inscrits)
 -
- Tarifs : 460,00 €
- Dates: [Voir les dates des 20 séjours](#)

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE DU PELVOUX

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel et votre équipement. Après avoir passé en revue les motivations et attentes de chacun pour ce stage d'apprentissage en vue de préparer l'ascension du Mont-blanc, le guide fera le point sur la préparation de votre sac et vous exposera les objectifs de la journée.
Elle commencera par une école de rocher en chaussures d'alpinisme. Le guide vous montrera les postures adaptées du corps, les équilibres à trouver et les placements des pieds pour vous déplacer, grimper, traverser et descendre de la façon la plus fluide possible. Le but est de développer votre aisance afin d'économiser votre énergie.
Vers midi pique-nique en montagne.
Puis départ à pieds en début d'après midi pour rejoindre le refuge à 2700 m par un joli sentier serpentant dans la forêt de mélèzes. Une splendide randonnée dans le parc national des Ecrins. Vous y croiserez certainement des chamois, des marmottes et une foule d'oiseaux discrets. Cette première marche d'environ 4h vous familiarisera avec votre matériel : sac à dos , bâtons , chaussures... Avec cette première nuit en refuge vous sensibiliserez votre organisme à l'altitude sur la durée. Découverte du "mode d'emploi" de la nuit en refuge.
Splendide soirée en haute montagne, sous un ciel étoilé unique dû à la pureté de l'air et à l'absence de pollution lumineuse.
Dénivelé : +1200m / environ 4 heures.

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 2 : ASCENSION DU COL EST DU PELVOUX (3609M) - ECOLE DE NEIGE

Départ de nuit vers les hautes cimes. C'est à la lumière de la lampe frontale que vous découvrirez chaque pas devant vous pour gravir une moraine bien raide. Nous traverserons ensuite le canyon formé par le glacier du clôt de l'homme. Après une traversée horizontale au pieds de la face sud des rochers rouges nous escaladerons des dalles rocheuses. Avec le jour, nous aborderons la bosse de Sialouze (3229m) endroit à partir duquel nous chausserons les crampons. Cette journée en haute montagne est conçue pour vous amener à trouver votre rythme de marche en altitude et vous permettre de tenir la distance en marchant à l'économie... (bases de physiologie aux sportifs d'endurance) ; le guide vous donnera aussi les bons conseils pour vous déplacer en terrain instable à la montée comme à la descente.

Nous terminerons l'ascension par des pentes de neiges plus ou moins raides qui nous conduisent au Col Est du Pelvoux. Le point culminant permet d'embrasser d'un seul regard tous les principaux sommets du Parc national des Ecrins : Barre des Ecrins 4102m , Mont Pelvoux et Les Ailefroides, tous deux proches des 4000m d'altitude. Bien que plus technique si vous avez des notions d'escalade le guide peut décider de gravir l'Aiguille du Pelvoux (3684m) toute proche.

Pendant la descente quand le terrain et les conditions d'enneigement s'y prêtent, nous ferons une école de neige : passage en revue des différentes techniques de cramponnage, d'utilisation du piolet et de progression sur neige et glace. Durant l'ascension le guide passera en revue les types d'encordement, essentiels pour la sécurité de la cordée.

Redescente prudente jusqu'au refuge puis jusqu'à Ailefroide soit 2100m au total !!!

Cette splendide journée en haute montagne vous permettra de tester votre endurance à la marche en montagne et votre adaptation à l'altitude.

Debriefing avec le guide au retour à ROC ÉCRINS en vue de parfaire votre préparation à l'ascension du Mont Blanc.

Dénivelé : +900m / -2100m

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

NB : Le programme du stage 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 conditions nivologiques et météorologiques, ou bien encore par rapport au niveau physique et technique des participants.

IMPORTANT

NB : ce séjour ne peut, en aucun cas, suffire seul à votre préparation à l'Ascension du Mont Blanc et vous devez garder à l'esprit qu'il ne reflète pas les difficultés que représente cette ascension. C'est une première balise importante pour vous engager dans la préparation de votre objectif d'ascension du Mont Blanc ; il vous permettra de faire le point sur vos aptitudes physiques et techniques du moment et de mettre éventuellement des correctifs en place si des limites devaient être dépassées : cardio, endurance, résistance, agilité en terrain varié, gestion du vertige, relation de groupe...

Projet pédagogique

Au cours de ces deux jours, le guide vous enseignera les techniques de base de progression en haute-montagne : évolution sur glacier, dans des pentes de neige et en rocher. Seront notamment abordés : l'encordement, l'assurage en mouvement, la manipulation du piolet, l'utilisation des crampons suivant la configuration du terrain...

Pour tenter l'ascension du Mont Blanc, vous devez savoir évoluer sur un glacier : marcher encordé, crampons aux pieds, sur neige, glace et rocher ; savoir utiliser un piolet et connaître le matériel spécifique à l'alpinisme. Vous devez aussi savoir faire votre sac de manière optimale et donc faire le point sur l'équipement

vestimentaire nécessaire pour une course en montagne et une nuit en refuge.

Connaître le confort relatif d'une nuit en refuge (nuitée en dortoir, réveils échelonnés), se lever au milieu de la nuit et partir à la frontale, crampons aux pieds et encordé sont autant de sensations et d'expériences à s'approprier pour être tout à fait à l'aise le jour J.

Enfin, vous devez connaître votre vitesse d'évolution en montagne : c'est-à-dire savoir combien vous êtes capable de faire de dénivelé positif en une heure. C'est une notion indispensable à avoir pour vous situer par rapport aux difficultés renseignées pour chaque course en montagne.

Nombre de participants

5 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 personnes**, 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

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 a 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.

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

- **une paire de crampons* avec anti-botte** en bon état et affûtés, adaptés à vos chaussures,
- **un piolet d'alpinisme*** léger et long, adapté à votre taille, il doit pratiquement toucher le sol lorsque vous le prenez en main bras tendu le long du corps.
- **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 large recommandé.
- **Un sac à dos montagne***d'environ 35 litres (40 litres max) avec porte-pioletes 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,

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

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

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'assurance qu'autorisent la difficulté et les conditions du moment et peuvent donc être modifiées en cours de saison. Ces modifications peuvent avoir des répercussions 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 n'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 et conseillé, 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

L'objectif de ce séjour est de vous faire découvrir l'univers de la haute-montagne. Pour en profiter dans les meilleures conditions, **il est nécessaire d'être préparé physiquement**. Même si vous êtes bien entraîné, l'altitude, le matériel (sac, chaussures d'alpi...), la diversité et l'instabilité des terrains rencontrés et parfois les rigueurs de l'environnement sont autant d'éléments qui vont augmenter l'effort que vous aurez à produire lors des ascensions.

Si vous êtes un bon randonneur ou pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est la préparation idéale. Dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entraînement dans les mois qui précèdent votre séjour : marche rapide, randonnée (idéalement sur chemin et avec du dénivelé progressif) ou course à pied pratiqués à haute intensité...tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement à condition d'être pratiqué régulièrement (2 fois par semaine) et pendant une durée longue (minimum 1 heure).

Encadrement

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

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

Vous serez accueillis dans le **refuge de haute montagne du Pelvoux** par le gardien Mathieu. Ce refuge du CAF (Club Alpin Français) a été construit en 1983. L'ancien refuge tout proche a été rénové et décoré avec des objets d'époque : cordes, piolet, chaussures...Nuitée en dortoir (couvertures fournies, prévoir un draps de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche dans les refuges. Repas copieux et consistants, pique-nique le midi.

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.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

Transport jusqu'au départ et retour de la course organisé en co-voiturage avec les véhicules des participants (ou avec l'un des véhicules Roc Écrins sous réserve de disponibilités).

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 7,4 KG CO2

A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**

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

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 vos émissions carbone !

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

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour à L'Argentière-La Bessée, 05120, Hautes Alpes, dans les locaux ROC ÉCRINS

Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-La Bessée.

ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Grenoble avec correspondances en bus ([RESALP- 04 92 20 47 50] ou TER (www.sncf-connect.com)
- 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 venez en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Ecrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.

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

- 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

Prix par personne : 460,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas en montagne
- L'hébergement en refuge de haute montagne en pension complète du repas du soir du premier jour au pique-nique du lendemain midi
- L'organisation générale, la réservation de l'hébergement, du guide, du matériel et la gestion de votre inscription

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier midi et les vivres de courses (fruits secs, barres céréales..)
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- La location éventuelle du matériel technique individuel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- **Le transport** 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 ».

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'entraide 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.

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

EN REFUGE aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation 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.

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