STAGE ESCALADE GRANDES VOIES PROVENCE CALANQUES PERFECTIONNEMENT

Découvrir l'escalade en Provence est une expérience unique. Les accès, peu commodes, ont préservé ces sites remarquables.
En quatre jours, vous grimperez sur les trois sites majeurs du sud de la France : la Sainte-Victoire, les calanques de Marseille et les gorges de Buoux.
Vous y serez au calme en pleine nature sur un rocher varié et de qualité.
Le guide vous enseignera les techniques d'évolution en grandes voies, l'assurage depuis le haut, la mise en place d'un relais, les rappels....il vous aidera à améliorer votre gestuelle, vos équilibres et vos placements.

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

Tarifs : à partir de 360,00 €
Prix sans hébergement ni transport. Nous vous proposons aussi la formule avec hébergement, 1/2 pension et transport : 1020 €/3personnes et 890 €/4 personnes

Déroulement du séjour

JOUR 1 : PREMIÈRE GRANDE VOIE À LA SAINTE-VICTOIRE

Nous allons grimper directement sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne Sainte Victoire, situées à quelques dizaines de kilomètres.
Nuit et repas en hôtel au pied de la montagne Ste Victoire.

JOUR 2 : ESCALADE EN GRANDE VOIE DANS LES GORGES DE BUOUX OU SAINTE VICTOIRE

Selon la météo et le niveau des grimpeurs, nous partirons soit à la découverte de la superbe Falaise des Gorges de Buoux, une mollasse très colorée et sculptée, plutôt athlétique, ou bien nous retournerons sur les dalles magiques de la Sainte Victoire.
Transfert sur Cassis. Heure d'arrivée prévue pour l'apéro sur le port...
Nuit et repas en auberge de jeunesse au coeur du village.

JOUR 3 : GRANDES VOIES MAGIQUES DANS LES CALANQUES DE MARSEILLE-CASSIS

Grimpe sur le spot mondialement connu des Calanques de Marseille-Cassis. Parois calcaires les pieds dans la grande bleue. Baignade possible n'oubliez pas votre maillot !!!
Nuit et repas en auberge de jeunesse au coeur du village.

JOUR 4 : ESCALADE DANS LES CALANQUES DE SORMIOU OU FALAISE DE LA CIOTAT

Suivant le niveau général et la météo nous opterons pour les voies de la falaise qui s'étire entre Cassis et la Ciotat, avec des vues imprenables sur le massif des Calanques ou bien les voies de la Calanque de Sormiou.

Séparation à la gare SNCF Aix TGV entre 17 et 18 h.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **Le guide ou le D.E. escalade 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

Le guide s'assurera que les techniques de progression en grandes voies sont acquises par les grimpeurs. Ceci pour s'assurer une sécurité et une fluidité maximales de la cordée lors des ascensions. Nous repasserons en revue si besoin les différents types d'encordement suivant le nombre de participants et l' assurance depuis un relais.
Le choix des voies se fera sur la base de votre niveau technique en second et en fonction de vos demandes notamment si vous souhaitez grimper en tête.
Nous mettrons l'accent sur la qualité du relais à adapter en fonction de l'équipement disponible. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard..) pourront aussi être abordés. Le guide vous donnera les bons tuyaux pour organiser le rangement du matériel sur votre baudrier.
Nous nous mettrons d'accord sur la communication dans la cordée pour donner des consignes claires. Pour des raisons de sécurité et pour optimiser vos apprentissages nous utiliserons des talkies walkies. Et bien sûr, le pliage des cordes vous sera confié...

Nombre de participants

4 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 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.

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 la fiche d'inscription)

La tête

- une paire de lunettes de soleil protection classe 2 ou 3
- un bonnet et une casquette
- un casque* agréé pour l'escalade

Le corps

- un sac à dos pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres et si possible
- un petit sac de 8-10L pour emporter le minimum dans les grandes voies
- un sous vêtement manche longue

- une polaire ou soft shell
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie
- un baudrier*, un mousqueton à vis et une sangle de 40cm pour servir de vache
- dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation

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 chaud,
- un pantalon léger
- un short
- une paire de chaussons* d'escalade confortables

Divers

- des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petite pour les glisser dans le sac en grandes voies
- 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.

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

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 encadré par un **DE escalade** ou un **Guide de haute montagne** diplômé d'Etat de notre équipe ROC ÉCRINS. 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.

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 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

Hébergement

Vous serez hébergé le premier soir dans **un hôtel à Puyloubier**, au pied de la Sainte victoire. Dans un ancienne ferme du XIXème siècle superbement rénovée, en chambre double avec salle de bain privée. Les repas d'inspiration provençale ont la saveur du terroir, pique-niques rafraîchissants le midi. Grand jardin où vous serez bercés par le chant des cigales et des oiseaux chanteurs.
Vous passerez les deux nuits suivantes au coeur du village de Cassis dans **une auberge de jeunesse**, à quelques encablures du port. Nuitées en dortoir, salles de bain communes.
Restauration sur place préparée par le guide et les participants.

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'aux sites d'escalade et aux hébergements ne seront pas assurés avec la formule sans hébergement ni transport.

VOTRE BILAN CARBONE : 94 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 !

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : http://www.ecopassenger.org/bin/que...

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:

9:30

le premier jour à la gare SNCF d'**Aix-en-Provence** TGV.

Prix

Prix sans hébergement ni transport

tous les tarifs

nbe participants	Prix par personne
3	460,00 €
4	360,00 €

Prix sans hébergement ni transport. Nous vous proposons aussi la formule avec hébergement, 1/2 pension et transport : 1020 €/3personnes et 890 €/4 personnes

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription.
- Le matériel collectif de sécurité et de progression

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- L'hébergement, la demi-pension et le transport
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- La location du matériel (nous pouvons réserver votre matériel dans les magasins partenaires)
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation ainsi que les déplacements entre les sites d'escalade
- De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

Modalités d'inscription

- 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.