

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

WEEKEND CASCADE DE GLACE INITIATION EN PAYS DES ECRINS

du 19 février au 20 février

ROC ÉCRINS vous propose une immersion dans le royaume des glaces du Pays des Ecrins. Ce weekend cascade de glace s'adresse aux personnes désirant s'initier en douceur à l'escalade de cascade gelées. Aucune compétences particulières n'est nécessaire pour aborder l'activité. Votre guide vous apportera les connaissances nécessaires pour évoluer avec aisance et sécurité sur cette matière si particulière, belle, solide et délicate à la fois...

Niveau technique



Massif : Ecrins

2 jours

3 - 4 personnes (Reste 4 places)

Tarifs : 345 €

Déroulement du séjour

Jour 1 : découverte et mise en pratique des techniques de progression

Accueil avec un café ou un thé puis équipement et/ou vérification du matériel puis départ pour le site de cascade de glace le plus en condition du moment. Nous débuterons ce stage par l'apprentissage des techniques de progression : utilisation des crampons et du piolet pour gravir un mur de glace.

Nous verrons ensuite les techniques d'assurage et de gestion de la corde depuis un relais pour envisager de grimper sereinement sur une cascade de plusieurs longueurs le lendemain suivant les motivations et les aptitudes des participants.

Repas et Nuit en gîte à Vallouise

Jour 2 : ascension d'une cascade de glace de plusieurs longueurs

Pour cette seconde journée nous vous proposons l'ascension d'une belle cascade de plusieurs longueurs. A titre d'exemple : Le « Torrent de Queyrières », Le « Y » de gauche ou de droite à Ceillac, « Paulo Folie » à Fressinières....

Vous prendrez plaisir en grim pant tout en vous élevant dans la cascade qui dévoile au fur et en mesure toutes ces facettes.

Dénivellation : plus ou moins 250 m. Temps de montée : 4 à 5 heures. Temps total de la course : 6 à 7 heures.

Séparation en fin d'après-midi dans les locaux de ROC ECRINS à L'Argentière-La Bessée

NB : Le programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il**

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

peut modifier à tout instant, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions nivologiques et météorologiques, ou bien encore par rapport au niveau physique et technique des glaciéristes. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

Projet pédagogique

Au cours de ces deux journées, le guide vous apprendra les techniques de progression sur glace raide en vue d'acquérir les compétences nécessaires à la sécurité et à la fluidité de la cordée lors de l'ascension de cascades de plusieurs longueurs : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain, techniques d'assurage, placement et enlèvement des points d'assurage (sangles, broches...).

Nombre de participants

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

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.. (onglet s'inscrire)

La tête :

- lunettes de soleil protection classe 3
- une paire de lunettes en verre blanc pour vous protéger contre les impacts de glace
- un bonnet ou une cagoule que vous pouvez mettre sous le casque
- un casque* agréé pour l'alpinisme
- crème solaire

Le corps

- un sac à dos montagne * d'environ 30 litres
- un sous-vêtement manches longues
- une polaire ou soft shell*
- une doudoune chaude
- un coupe-vent* type gore tex protégeant contre la pluie et la neige.
- un baudrier*
- un mousqueton à vis
- une sangle de 40cm pour servir de vache
- DVA, pelle, sonde

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 /04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

Les mains

- une paire de gants fins en cuir polaire ou céramique pour les manipulations aux relais
- une paire plus chaude pour l'escalade

Les jambes

- l'idéal est un pantalon en gore tex *en dessous duquel vous mettrez un collant, sinon un pantalon de ski peut convenir, il doit être déperlant

Les pieds

- des chaussures* de haute montagne cramponnables, chaudes et assurant un bon maintien de cheville
- une paire de crampons* en bon état qui se fixent sur vos chaussures
- des piolets* spécifiques de cascade

Divers

- prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant un thermos d'un litre plus d'autres bouteilles plus petites en plastique pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- vivres de courses (barres céréales, fruits secs...)
- petit couteau
- appareil photo avec sangle
- 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.

Vente de matériel

ROC ECRINS 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'assurance, broches à glace, sacs d'escalade, lampes frontales, casques d'alpinisme et casques d'escalade, cordes 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'assurances escalade)
- **NATURAL PEAK** (Tee-shirts techniques en fibre de bois manches longues et courtes et

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 /04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

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...

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2022.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ; Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

Encadrement

Vous serez encadrés par un **guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou aspirant guide**. 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.

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

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 /04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

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 perte 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.

Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de votre inscription.

Hébergement

En **Eco-gîte à Vallouise**. Nuitées en chambres de quatre personnes, draps fournis, prévoir votre linge de toilette. Après une journée de ski vous pourrez vous détendre dans le bain norvégien en plein air (en option et sur réservation 70€). Pour le dîner la gérante propose une cuisine familiale avec des spécialités montagnardes et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produit frais locaux et bio dans la mesure du possible.

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

Transport

Les transports, depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au gîte puis du gîte au départ des ascensions seront avec le véhicule ROC ECRINS ou avec le véhicule du guide. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule si besoins.

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

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:15

le premier jour à **l'Argentière-La Bessée (05120, Hautes-Alpes)**

Accès

Comment venir dans les Hautes-Alpes

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

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

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 /04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

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.

Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette (www.linkbus-alps.com) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- 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). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins 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.

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 en fonction du nombre de participants

Nombre de participants	Prix par personne
3	345 €
4	345 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne connaissant parfaitement les sites de cascades
- L'hébergement en gîte en pension complète du premier soir au dernier jour à midi
- Le kit DVA, pelle, sonde fourni si nécessaire

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- La location éventuelle du matériel technique individuel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 /04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - AlpeSpace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

- 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.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906