PREMIERS SOMMETS À 4000M AU MONT ROSE 3 JOURS
Du 09/09/22 au 11/09/22

Le massif du Mont Rose, qui se situe à cheval entre la Suisse et l'Italie, est unique en son genre. Les paysages glaciaires vous marqueront ; les grands espaces, le silence et la lumière intense y impriment en effet une ambiance très particulière. Depuis notre camps de base nous partirons pour l'ascension de 3 sommets à plus de 4000 mètres d'altitudes. Le refuge Gnifetti haut perché à 3647 m vous offrira repos, quiétude et vues imprenables sur les magnifiques 4000 m du Mont Rose. Ce véritable voyage en haute altitude exige une bonne condition physique et une expérience en alpinisme.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Mont Rose
- 3 jours
- 2 - 3 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 840,00 €
- Dates:

Du 09/09/2022 au 11/09/2022
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : GRESSONNEY – REFUGE GNIFETTI 3647 M -PYRAMIDE VINCENT 4215 M

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel. Nous empruntons ensuite les remontées mécaniques pour monter jusqu'à 2975 mètres d'altitude. C'est par un cheminement glaciaire que nous évoluerons doucement pour atteindre le refuge de Gnifetty à 3647m d'altitude. Après installation au refuge, nous partirons pour l'ascension de la Pyramide Vincent, 4215m. Un sommet alpin qui ne vous laissera pas insensible. Vue à 360° sur les glaciers du Mont Rose.
Nuit et repas au refuge.
Dénivelé : + 1240 m. Etape de 2 heures jusqu'au refuge puis de 2 à 3 heures jusqu'à la Pyramide Vincent.

JOUR 2 : ASCENSION DE LA POINTE ZUMSTEIN 4563 M

Une belle et longue journée nous attend. Après un bon petit-déjeuner nous partirons pour l'ascension de la pointe Zumstein 4563 m. Après le passage du col des Lys 4248 m un long cheminement glaciaire nous amènera à la pointe Zumstein avec un incroyable panorama sur les sommets du massif du Mont Rose et de la pointe Dufour. Arrêt possible au refuge Margherita 4554 m pour boire un café.
Nuit et repas au refuge.
Dénivelé : +916 m/ 5 à 6 h

JOUR 3 : ASCENSION DU LUDWIGSHÖHE 4342 M / BALMENHORN 4167 M

Nous conclurons ce voyage en altitude par l'ascension du Ludwigshöhe 4342 m ou du Balmenhorn 4167 m ; le choix des sommets se fera en fonction des conditions de la montagne et du physique des participants. Vue à

360° sur les glaciers du Mont Rose.
Descente vers Gressoney en empruntant le téléphérique.

Dénivelés : +700m à 550 m/ - 1300 à 1200 m. Etape de 6 à 8 heures.

Séparation en fin d'après-midi à Gressonney.

Projet pédagogique

Pour chaque stage d'alpinisme un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (encordement, choix d'itinéraire, technique d'orientation,...). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

Nombre de participants

3 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 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.

Matériel à prévoir

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 très changeantes et ce 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.

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. 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->http://www.inrs.fr/

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 paire de lunettes de soleil protection classe 4 est obligatoire pour tous. Elles pourront vous être utiles lors d'un séjour au ski également.
- crème solaire « écran total » (indice 50 recommandé) pour le visage et les lèvres ; pensez à prendre le format le plus petit possible (pas de gros tube)
- une casquette pour la marche d'approche (privilégier un modèle souple sans grosses coutures que l'on peut porter sous le casque)
- un masque de ski (indispensable en cas de rafales de vent ou de chutes de neige)
- un bonnet qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- un casque* agréé pour l'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)
- un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)
- une lampe frontale avec des piles chargées !!

Le corps

Le principe, lors d'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
Attention, 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 (en mérinos, fibre de bois..., mais pas de coton) manches longues (pour vous protéger des UV et par sécurité en cas de chute).
- Deuxième couche : une veste polaire ou soft shell légère. L'idéal est qu'elle soit coupe-vent et respirante. A mettre dès que la température fraîchit, en général quand vous arrivez sur le glacier.
- Troisième couche : une doudoune chaude et compressible (synthétique ou duvet, protection -10°C). Elle vous tiendra au chaud lors d'un arrêt prolongé sur l'itinéraire, au sommet le temps de faire les photos, sur la terrasse du refuge, et parfois même en marchant en cas de grand froid.
- Quatrième couche : un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie et la neige. C'est la veste imperméable qui vous permet de rester au sec en cas d'intempéries. Elle doit être légère et respirante.
- un baudrier* d'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)

Le bas

- un collant fin en polaire ou coton, idéalement ¾ pour ne pas faire de sur-épaisseur avec les chaussettes. Il vous servira en cas de grand froid, vous le mettrez si besoin au refuge au départ de l'ascension. Il pourra aussi vous servir de vêtement de nuit.
- un pantalon d'alpinisme : un pantalon d'alpinisme est déperlant, coupe vent, respirant et résistant. Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée ou trekking pas trop léger. NB : les pantalons d'alpinisme n'existent pas à la location.
- un sur-pantalon en GoreTex ou matière équivalente : c'est un pantalon très léger que vous mettrez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures Eclair le long des jambes, ce qui vous permet de l'enfiler rapidement à tout moment sans avoir à enlever les chaussures.

Les mains

- une paire de gants fins en polaire, softshell ou cuir pour la montée
- une paire de gants ou moufles très chauds, imperméables et coupe-vent que vous mettrez par dessus les gants fins quand vous serez aux sommets et pour la descente.

Les pieds

- 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). Elles offrent aussi une bonne étanchéité dans la neige ainsi qu'une excellente protection contre le froid.
- des chaussettes de randonnée ou d'alpinisme : elles sont hautes car doivent monter au dessus du niveau de la chaussure pour éviter les échauffements, chaudes et bien ajustées, une paire suffit pour une course en montagne de 48 heures. Vous pouvez prendre également une paire de mini-chaussettes très légères à mettre au refuge le soir pendant que votre paire de chaussettes techniques sèchera.
- une paire de crampons* avec anti-botte en bon état 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.
- des guêtres qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec ; 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.

Divers

- une paire de bâtons de marche télescopiques, non obligatoire mais très recommandé ; ils vous aideront à la montée (15% de l'effort généré par les bras) et soulageront vos genoux à la descente.
- l'eau : prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 litres d'eau, l'idéal étant une bouteille plastique 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 !! Vous pouvez l'utiliser pour la montée en refuge.
- vivres de course (barres céréales, fruits secs..selon vos habitudes),
- petit thermos 500ML max (non obligatoire, à voir en fonction de vos habitudes, une boisson chaude peut être réconfortante mais cela rajoute du poids...)
- appareil photo : privilégiez un petit format que vous pourrez glisser dans votre poche, inutile de prévoir un gros appareil qui risque d'être endommagé, de vous entraver dans vos mouvements et de se décharger rapidement à cause du froid.
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Si vous prenez des médicaments, ne prendre que le nombre de comprimés dont vous aurez besoin. Prévoir quelques comprimés de paracétamol car il n'est pas rare de souffrir de maux de tête lorsque l'on est en altitude.
- micro trousse de toilette : uniquement le strict nécessaire (brosse à dent, mini tube de dentifrice...) et, très important, des boules Quies pour de bonnes nuits en refuge.
- 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 pour isoler vos affaires mouillées en cas de pluie ou un sursac étanche.
- 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.
- un peu d'argent liquide pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (ils n'acceptent en général pas la carte bancaire)

Et attention, tout ce qui précède doit rentrer dans :

- 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 9 kg, matériel technique compris (crampons, baudrier casque). Rappelez-vous que le poids est l'ennemi de l'alpiniste. Une fois votre sac rempli, il doit vous rester une petite place pour le pique-nique !

Avertissements Haute Montagne

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.

Par ailleurs, 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.

Enfin 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.

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.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) étions contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerions 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* de haute montagne** de notre équipe. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours ou 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. 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 2,3% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la pertes 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.

Hébergement

Les deux nuits se passeront au **refuge de Gnifetti** qui vous enchantera. Panorama d'exception, grande salle à manger lumineuse et repas soignés. En amont du bassin glaciaire du Lys, situé à 3647 m sur le Glacier du Garstlet, le refuge est équipé de salles de bains et de lavabos commun, de douches chaudes. Les chambres sont chauffées.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:00

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
2	1150,00 €
3	840,00 €

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'état, la prise en charge de ses repas, nuitées et remontées mécaniques
- **L'hébergement et la réservation des refuges de haute montagne**, en pension complète du premier soir jusqu'au repas du midi du dernier jour
- Eaux minérales si pas d'eau courante en refuge et thé pour thermos
- Les remontées mécaniques nécessaires au bon déroulement du séjour
- L'organisation générale, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel technique individuel
- 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 ».

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.