

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## STAGE ESCALADE FALAISES PROVENCE ET CALANQUES PERFECTIONNEMENT Du 07/11/20 au 10/11/20

L'escalade en Provence est une expérience unique. Les accès aux voies, peu commodes, ont préservé ces sites remarquables.

En quatre jours, vous grimpez 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 ; un terrain de jeu idéal pour développer ses aptitudes de grimpeur : la concentration, la maîtrise de la peur, les équilibres, les placements, les rythmes et les stratégies à adopter dans les voies.

- Niveau : Niveau Confirmé
  - Massif : Provence
  - 4 jours
  - 5 - 8 personnes (reste places)
  -
- Tarifs : à partir de 535,00 €

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : SAINTE-VICTOIRE

Accueil à 9h30 à la gare TGV d'Aix-en-Provence puis 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 St Victoire.

#### JOUR 2 : 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 : 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.

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> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.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 4 : CALANQUE 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

Pour nos stages « perfectionnement » un programme spécifique a été élaboré pour vous permettre d'évoluer dans votre pratique sur le plan technique d'escalade, le mental et sur les thèmes liés à la sécurité. Chaque jour nous aborderons un thème technique d'escalade pour vous donner le temps d'assimiler vos nouvelles sensation. Par exemple : La préhension des prises, l'adhérence des pieds, le rythme, l'anticipation, les stratégies, l'escalade en tête.... mais aussi sur le plan de mental, la concentration, la maîtrise de la peur en tête,.... et sur le plan de la sécurité ; le mousquetonnage efficace, l'assurage dynamique, la communication dans la cordée, la pose d'une moulinette, le pliage des cordes ... autant de compétences qui vous permettront de mieux grimper en toute sécurité. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard..) seront aussi abordés. Si vous le souhaitez l'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement. Support vidéo possible pour débriefing.

### Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 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.

### 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
- Un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

#### Les mains

- Une paire de gants fins
- Une paire de mitaines en cuir, type gants de vélo ou de voile pour les rappels et l'assurage

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> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.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

## Les jambes

- Un pantalon d'escalade chaud
- un pantalon léger
- un short

## Matériel technique

- 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
- Une paire de chaussons\* d'escalade confortables

## Divers

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

## Avertissements Haute Montagne

La pratique de l'escalade demande une attention et une rigueur particulière nécessaire pour assurer la sécurité de votre compagnon de cordée. L'encadrant sera là pour vous former ou vous rappeler les bonnes pratiques. Si les consignes de sécurité sont appliqués l'escalade est un sport pas plus risqué qu'un autre. Cependant l'activité comporte les risques suivants : risque de chute au sol suite à un mauvais assurage ou lors d'une escalade en tête. Chute de pierre de la falaise .

## 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 collectif.

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 2,3% 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.

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> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.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

## Hébergement

La première nuit, dans un **hôtel à Puyloubier**, au pied de la Sainte victoire. Dans une ancienne ferme du XIX<sup>ème</sup> siècle superbement rénovée, en chambre double avec salle de bain privée.  
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 seront assurés par notre véhicule ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité). Dans le cas où il ne serait pas disponible ou insuffisant, l'encadrant pourra proposer sa voiture et pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9:30

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

## Prix

### tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
5	535,00 €
6	535,00 €
7	575,00 €
8	575,00 €

### Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade diplômé d'Etat
- **L'hébergement** en hôtel et en auberge de jeunesse en pension complète du jour 1 le soir au jour 4 le midi (nuitées et restauration, pique-niques le midi)
- **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
- 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.

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

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> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.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 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.