

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

WEEKEND CASCADE DE GLACE INITIATION EN PAYS DES ECRINS

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...

Pour les groupes constitués, nous proposons également ce séjour "sur mesure", aux dates de votre choix. N'hésitez pas à nous consulter !

- Niveau : Niveau Évolution
 - Massif : Ecrins
 - 2 jours
 - 3 - 4 personnes (confirmez à partir)
 -
- Tarifs : 380,00 €

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 débiterons 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 L'Argentière-La Bessée

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 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.

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

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

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.

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 l'onglet "Tarif des options".

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.

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

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

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

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

- 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'assurage, 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 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...

Avertissements Milieu Vertical

La pratique de la cascade de glace est soumise à certains risques : chutes de pierres ou de glace, chute au sol (défaut d'assurage)...

Pour limiter ces risques, les participants s'engagent à porter leur casque, pendant l'escalade et l'assurage, et à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant.

Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques pour vous inscrire.

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

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

Encadrement

Vous serez encadrés par un **guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Edicateur 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.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques 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.

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

En **gîte à L'Argentière-La Bessée**. Nuitées en chambres de quatre personnes, draps fournis, prévoir votre linge de toilette. 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 et Bilan Carbone

Transport assuré avec un des véhicules de Roc Écrins.

Dans le cas où aucun de nos véhicules ne seraient disponible nous pourrions vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, uniquement, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personnes utilisant son véhicule.

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

BILAN CARBONE : 20 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 :

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

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

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ECRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

A titre de comparaison :

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

8:30

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.

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

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

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

- 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 : 380,00 €

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 matériel technique** cascade de glace (chaussures, crampons, piolets, baudriers et casques)
- **Le transport** durant le séjour du lieu de rendez-vous au lieu de séparation

Le prix ne comprend pas :

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- La location éventuelle de textiles
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation.
- **Supplément de 10€/personne** pour entrée au site de Fressinières ou **5€/personne** pour l'entrée au site de Pelvoux

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)

Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

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

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

- 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> 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