# INITIATION À L'ALPINISME DÔME DE LA LAUZE
## Du 09/07/22 au 10/07/22

Le programme de ce stage de deux jours est spécialement adapté pour les personnes souhaitant s'initier en douceur aux techniques de l'alpinisme : marche sur terrain rocheux, escalade en chaussures d'alpiniste, cramponnage sur glacier, avec une nuit en refuge. Vous réaliserez l'ascension du dôme de la Lauze à 3559 m dans un environnement de haute montagne d'exception avec tout autour de vous les principaux sommets majeurs du massif des Écrins : le Râteau, la Meije, la Barre des Écrins, le Mont Pelvoux et les Ailefroides.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Oisans
- 2 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : 320,00 €
- Dates:

Du 09/07/2022 au 10/07/2022
Voir les dates des autres séjours

## Déroulement du séjour

### JOUR 1 : ECOLE DE ROCHER - MONTÉE AU REFUGE CHANCEL

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel et votre équipement et vous équipe si besoin de location de matériel.
La journée commencera par une école de rocher pour découvrir les bases de l'escalade en "grosses" (chaussures d'alpinisme). Le guide vous montrera les postures adaptées du corps, les équilibres à trouver et les placements des pieds pour vous déplacer, grimper, traverser et descendre de façon la plus fluide possible. Avec ces techniques, vous économisez beaucoup d'énergie.
En début d'après-midi, transfert jusqu'à La Grave (environ 40 minutes) puis montée en téléphérique jusqu' à 2415m. Par un joli sentier en balcon dominant toute la vallée nous rejoindrons le refuge pour y passer la nuit avec une marche d'environ 1h 30.
Découverte du "mode d'emploi" en refuge et des splendides nuits en haute montagne, sous un ciel étoilé unique dû à la pureté de l'air et l'absence de pollution lumineuse.

Dénivelé : +150m

Repas et nuit au refuge Chancel (2506m)

### JOUR 2 : ECOLE DE NEIGE ET GLACE - ASCENSION DU DÔME DE LA LAUZE 3559M

Départ de nuit à la frontale vers les hautes cimes. Cette journée en haute montagne sur glacier est conçue pour vous amener à trouver votre rythme de marche en altitude et vous permettre de tenir la distance en marchant à l'économie... (bases de physiologie aux sportifs d'endurance) ; le guide vous donnera aussi les bons conseils pour vous déplacer en terrain instable à la montée comme à la descente.
Avec le jour, nous prendrons pieds sur le glacier de la Girose. Nous y aborderons les différents types d'encordements, essentiels pour la sécurité de la cordée. Plus haut, quand le terrain s'y prête, nous ferons une école de neige : passage en revue des différentes techniques de cramponnage, d'utilisation du piolet et de

progression sur neige et glace.
Nous terminerons par l'ascension du Dôme de la Lauze à plus de 3559m, une calotte glaciaire imposante qui permet d'embrasser d'un seul regard tous les principaux sommets du Parc national des Écrins : Barre des Écrins 4102m , Mont Pelvoux et Les Ailefroides, tous deux proches des 4000m d'altitude.
Nous rejoindrons le téléphérique avant sa fermeture ( 16h) pour redescendre en vallée.

Dénivelé : +1050m

**Séparation** en fin d'après-midi à La Grave ou à l'Argentière-La Bessée.

**NB : Le programme du stage 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**

## Projet pédagogique

Au cours de ces deux jours, le guide vous apprendra les techniques de base de progression sur glacier dans des pentes de neige et en rocher : encordement, assurage en mouvement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain...

## Nombre de participants

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

### Equipement personnel

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 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.

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. Si vous êtes débutant et que vous souhaitez vivre une première expérience avant d'investir, sachez que **nous proposons une partie des ces équipements à la location ; ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription**.

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

### 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 vivement conseillée pour tous et très fortement recommandée pour les yeux sensibles. Elles vous seront 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'un 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 au sec possible.

NB : 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 les montées au refuge
- une paire de gants plus épais type gants de ski
- une paire de MOUFLES TRÈS CHAUDES, imperméables et coupe-vent que vous mettrez par dessus les gants fins quand vous serez au sommet et pour la descente

### Les pieds

- des chaussures* de haute montagne rigides et crampons : 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 (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par 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,

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.**

## 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, 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 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.

## Hébergement

Le **refuge Chancel** se situe à 2506 m d’altitude. Vous y trouverez un accueil chaleureux et une cuisine conviviale. Dans un vallon sauvage ce petit refuge en bois vous laissera un souvenir joyeux.

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

## Transport et Bilan Carbone

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu’au départ des ascensions et aux hébergements seront assurés avec notre véhicule ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité). Dans le cas où celui-ci ne serait pas disponible ou insuffisant, l’encadrant pourra proposer sa voiture et pour celles et ceux venant en voiture nous

pourrons être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8h30

le premier jour à L'Argentière-La Bessée, 05120, Hautes Alpes, dans nos locaux ROC ÉCRINS

## Accès

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

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.

- 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)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (www.autocars-scal.fr - 04 92 51 06 05)

Si vous venez 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

**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 4 | 320,00 € |
| 5 | 320,00 € |
| 6 | 320,00 € |
| 7 | 320,00 € |
| 8 | 320,00 € |

**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas en montagne
- L'hébergement en refuge de haute montagne en pension complète du repas du soir du premier jour au pique-nique du lendemain midi
- Le téléphérique des glaciers de la Meije
- **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 midi et les vivres de courses ( fruits secs, barres céréales..)
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- 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 ».

**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 4 | 320,00 € |
| 5 | 320,00 € |
| 6 | 320,00 € |
| 7 | 320,00 € |
| 8 | 320,00 € |

**Le prix comprend:**
**Le prix ne comprend pas:**
**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 4 | 320,00 € |
| 5 | 320,00 € |
| 6 | 320,00 € |
| 7 | 320,00 € |
| 8 | 320,00 € |

**Le prix comprend:**
**Le prix ne comprend pas:**
**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 4 | 320,00 € |
| 5 | 320,00 € |
| 6 | 320,00 € |
| 7 | 320,00 € |
| 8 | 320,00 € |

**Le prix comprend:**
**Le prix ne comprend pas:**
**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 4 | 320,00 € |
| 5 | 320,00 € |
| 6 | 320,00 € |
| 7 | 320,00 € |
| 8 | 320,00 € |

**Le prix comprend:**
**Le prix ne comprend pas:**
**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 4 | 320,00 € |
| 5 | 320,00 € |
| 6 | 320,00 € |
| 7 | 320,00 € |
| 8 | 320,00 € |

**Le prix comprend:**
**Le prix ne comprend pas:**

## 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.