STAGE D'INITIATION AU SKI DE RANDONNÉE dans les CERCES

Du 12/01/23 au 15/01/23

L'hiver, le massif des Cerces et en particulier le Val Clarée, est accessible uniquement en raquette ou en ski. L'ambiance y est sauvage et le charme des refuges qui jalonneront notre itinérance vous séduira Nous vous proposons une initiation au ski de randonnée de quatre journées avec trois nuits dans des refuges douillets. Les itinéraires envisagés limitent au maximum les risques d'avalanches. Le guide vous apprendra comment utiliser le matériel spécifique de ski de randonnée. Il vous sensibilisera également à la nivologie et à l'utilisation du matériel de sécurité.
NB : ce séjour d'initiation s'adresse à des personnes ayant une très bonne condition physique et pratiquant un sport d'endurance de manière régulière.

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

Tarifs : à partir de 570,00 €
Inscription sur la base de 4 participants soit 730€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (570€/personne) et vous rembourserons la différence soit 160€.

- Dates:

Du 12/01/2023 au 15/01/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : NÉVACHE - REFUGE DE BUFFÈRE

Le guide vous accueille, il vérifie les sacs et le matériel.Transfert en voiture dans la vallée de la Clarée jusqu'à Névache. Nous mettrons les peaux de phoque pour atteindre en 2 heures le refuge de Buffère, 2050m soit 400 m de dénivelé positif. Après avoir déposé nos affaires du soir au refuge, nous partirons pour une boucle en franchissant la crête de l'Echaillon (2500 m) suivie d'une belle descente sur le lac blanc pour remonter sur la porte de Cristol. Du sommet, vous embrasserez d'un seul regard toute la vallée du Briançonnais. Durant la pause déjeuner nous prendrons le temps pour un exercice de recherche DVA et un aperçu des notions essentielles de nivologie. Nous prendrons le pique-nique en montagne ou au refuge si le temps est mauvais.

Dénivelés : + 800 m / - 800m

JOUR 2 : REFUGE ET COL DU CHARDONNET

Durant le petit déjeuner, le guide vous proposera l'itinéraire le plus adapté pour rejoindre le refuge du Chardonnet. Deux options sont envisageables : depuis les hauteurs de la crête de Baude, 2571m, ou bien directement en traversée. Après avoir déposé nos affaires au refuge du Chardonnet (2223 m), nous déjeunerons. Durant la seconde partie de la journée le guide vous proposera une randonnée vers le col du Chardonnet ou la Casse Blanche.

Dénivelés : + 800 m / - 800m

JOUR 3 : REFUGE DU CHARDONNET - REFUGE DE RICOU

Nous partirons pour l'ascension de la tête des Raisins, 2817 mètres. Un beau sommet depuis lequel les plus hauts sommets du massif des Ecrins s'offrent à la vue : la Meije, les Agneaux, la Barre des Ecrins...
Nous repasserons au refuge récupérer nos affaires avant de continuer la descente jusqu'aux chalets de Fontcouverte. Nous remonterons ensuite jusqu'au fabuleux refuge de Ricou. De la terrasse vous pourrez admirer le plus beau coucher de soleil sur le massif des Cerces.

JOUR 4 : RETOUR NÉVACHE PAR LES CHALETS DU VALLON

En fonction de votre énergie et des conditions nivo-météo le guide vous proposera plusieurs options. Rocher de la Petite Tempête, 2973 mètres, Pic du Lac Blanc, 2980 mètres, avec un retour à Névache par les chalets du Vallon. Au terme de ces quatre journées vous aurez eu un aperçu des principaux sommets et refuges du massif des Cerces.

Séparation en fin d'après-midi à L'Argentière-la-Bessée.

NB : Ce 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, en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des skieurs. L'itinéraire est également susceptible d'être modifié suivant la disponibilité des refuges au moment des réservations.

Projet pédagogique

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). 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

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

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50

Le corps

- Un sac à dos montagne * permettant d'y accrocher les skis si besoin, environ 25 litres
- Un vêtement manches longues, une polaire ou soft shell
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent * type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude

Les jambes

- L'idéal est un pantalon de ski en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin

Les pieds

- Des skis de randonnée *
- Une paire de "peaux de phoque"* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons* télescopiques
- Une paire de chaussettes de rechange

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 votre veste au chaud près du corps
- Petit couteau
- Petit thermos
- 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 bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

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 accueillions 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'assurages 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 Haute Montagne

La pratique du ski de randonnée 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 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.

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'hiver, nous essayons d'anticiper au mieux afin de prendre les meilleures décisions mais dans tous les cas, notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne sera à même d'évaluer la faisabilité des itinéraires prévus et 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 pour la saison 2022. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que possible des changements occasionnés.

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* 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 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'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 2,4% du prix du séjour. L'assurance « ANNULATION » couvrant l'annulation et la perte de bagages, représente 3,9 % 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 premier refuge est situé dans le **Vallon de Buffère**. Cet ancien chalet d'alpage confortablement réhabilité par Nadette et Claude vous propose des chambres de 2 à 6 lits équipées de draps et couettes (prévoir vos draps de sacs). Pour votre confort : 3 wc et 1 toilette sèche, 3 salles de bains avec douches chaudes (prévoir votre nécessaire de toilette), 1 salon avec jeux et bibliothèque au coin du feu. Nous affectionnons particulièrement ce refuge car la cuisine est saine et à base de fruits, légumes, oeufs, pain ... biologiques. L'électricité est produite à l'aide d'une micro-turbine captant l'énergie d'une chute d'eau à proximité.
Le **refuge du Chardonnet** vous accueille dans une salle commune spacieuse agrémentée d'une cheminée. Douches chaudes et chambres de 4 personnes. La terrasse exposée plein sud invite au farniente.
Le **refuge de Ricou** est quant à lui situé sur le versant de l'adret. Il surplombe la haute vallée de la Clarée offrant une vue unique. De jolies chambres de 4 lits, des douches chaudes et des repas consistants vous attendent.

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment des réservations.

Transport et Bilan Carbone

TRANSPORT

Transport assuré avec un des véhicules de Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne seraient disponible nous pourrons 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.

VOTRE BILAN CARBONE : 15,42 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 :

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 : https://www.greenly.earth/blog-fr/c...

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

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- 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)
- 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)direction Briançon jusqu'à l'Argentière
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.

- 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	730,00 €
5	730,00 €
6	730,00 €
7	570,00 €
8	570,00 €

Inscription sur la base de 4 participants soit 730€/personne. Si vous êtes 7 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (570€/personne) et vous rembourserons la différence soit 160€.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat et la prise en charge de son hébergement en pension complète
- L'hébergement en refuge du premier soir jusqu'au dernier jour à midi en pension complète, pique-nique le midi ou repas chaud en fonction des conditions météorologiques
- **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 du matériel individuel
- Les assurances responsabilité civile, assistance 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.