SKI DE RANDO EN REFUGE NIVEAU CONFIRMÉ DANS LES CERCES

Du 27/02/23 au 02/03/23

L'hiver, le massif des Cerces et en particulier la Vallée de la Clarée, est accessible uniquement en ski généralement au départ du village de Névache. L'ambiance y est sauvage et le charme des refuges qui jalonneront notre itinérance vous séduira. Nos guides de ski de randonnée vous proposent de parcourir les plus beaux itinéraires de ski de randonnée en quatre jours avec trois nuits dans des refuges douillets. Les itinéraires envisagés limitent au maximum les risques d'avalanches. Le guide vous denichera les plus belles pentes de neige poudreuse à skier. Il vous enseignera également à la nivologie et à l'utilisation du matériel de sécurité.
Ce séjour itinérant en ski de randonnée s'adresse à des personnes pratiquant déjà le ski de randonnée ayant une très bonne condition physique et pratiquant un sport d'endurance de manière régulière.

- Niveau : Niveau Confirmé
- 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 27/02/2023 au 02/03/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : VERS LE REFUGE DE BUFFÈRE

Le guide vous accueille dans les bureaux de ROC ECRINS et vous offre le café et le thé, il vérifie les sacs et le matériel. Transfert en voiture vers 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 l'ascension des crêtes de l'Echaillon (2500 m). Du sommet, vous embrasserez d'un seul regard tout le massif des Cerces jusqu'au Mont Thabor. Descente sur le refuge par des pentes idéales pour enchainer les grandes courbes en poudreuse.
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.
Nuitée au refuge de Buffère

Dénivelés : + 950 m / - 950m

JOUR 2 : AUTOUR DE BUFFÈRE

Les objectifs sont variés mais l'ascension du Grand Area (2 869m) qui domine la vallée de Serre-Chevalier et Briançon peut être un sommet de choix si les conditions nivologiques le permettent. Nous couplerons cette ascension par un autre sommet proche des crêtes de Cristol si vous en avez encore sous les spatules. Nos sacs seront allégés car nos affaires resteront au refuge que nous rejoindrons avant le repas ....
Nuit au refuge de buffère.

Dénivelés : + 1150 m / - 1150m

JOUR 3 : DU REFUGE BUFFÈRE AU REFUGE LAVAL VIA LE PIC DE BAUDE ET LE PIC OMBIÈRE

Suivant les conditions météorologiques et nivologiques plusieurs choix s'offrent à nous pour rejoindre le prochain refuge. La traversée depuis le refuge de buffère par Casse Pinière jusqu'au dessus du refuge du chardonnet peut s'effectuer directement soit en réalisant l'ascension du Pic de Baude 2571m permettant une superbe descente en versant nord. Au dessus du refuge du chardonnet la journée se poursuit en réalisant l'ascension du Pic Ombière à plus de 2832m offrant un panorama sur toutes les faces nord des principaux sommets du massif des Ecrins. Cette fantastique journée de ski de rando s'achèvera par une descente de plus de 1000 mètres en skiant sur les belles pentes nord aux abords du sommet. Puis vers 2000 mètres nous slalomerons à travers la forêt de mélèze clairsemée à la recherche de pentes vierges de toutes traces. En fond de vallée nous rejoindrons le confortable refuge Laval.
Nuitée au refuge de Laval.

Dénivelés : + 1100 m / - 1600m

JOUR 4 : ASCENSION DU PIC DU LAC BLANC ET ET RETOUR NÉVACHE

Pour conclure ce raid itinérant en ski de randonnée au coeur des Cerces nous partirons pour l'Ascension du pic du lac Blanc (2980m) par un itinéraire longeant des lacs gelés sur un versant sud, baigné de soleil. Après un premier co,l une crête splendide nous amène à 2980m. Nous prendrons le temps de casser la croute au sommet et d'admirer la vue à 360° : au Nord, le massif de la Vanoise, les Alpes italiennes à l'+Est, les Ecrins au Sud et le Vercors à l'Ouest. Pour redescendre sur Névache l'itinéraire débute par 250 m de pentes soutenues dans un cirque, ambiance garantie. Puis nous dessinerons des courbes sur les multiples vallonnements de l'immense vallée du torrent du vallon jusqu'à Névache.
Dénivelés : + 1000 m / - 1300m

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.
Pour profiter au mieux de ces 4 jours de découverte, il importe que vous arriviez en très bonne condition physique.

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.

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 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 *code>
- 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 crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- 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
- 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.

VENTE DE MATÉRIEL NEUF ET D'OCCASION

Nous proposons 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 :
DYNAFIT (Chaussures de ski de rando, skis de rando d'occasion et neuf)
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'assurage 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)
LES BATONS D'ALAIN (Bâtons de randonnée et ski de rando)
LABORATOIRE BIARRITZ (crème solaire écologique, corps visage & lèvres)
COMPEED (Pansements double peau en prévention d'ampoules ...)
BOULES QUIESS (Bouchons 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.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM.** Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

Condition physique et Expérience

Pour enchaîner ces 4 journées avec un dénivelé positif moyen de 1000m, une très bonne condition physique est indispensable.

Séjour à destination des skieurs à l'aise sur piste noire, sachant skier sur toutes neiges non damées et maîtrisant toutes les techniques du ski de randonnée (conversions, descente en poudreuse).

N.B : Si vous n'avez pas le niveau requis, le guide sera à même de vous demander de quitter le stage pour la sécurité le l'ensemble du groupe.

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** de l'équipe Roc Ecrins diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur 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'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

En pension compléte en refuges de montagnes chauffés et confortables, couvertures fournies, douches chaudes, pique-nique le midi.

Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport et Bilan Carbone

TRANSPORT

Transport assuré par Roc Écrins.
Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne utilisant son véhicule.

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

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 15,42 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise 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 vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !
https://www.reforestaction.com/plan...

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour dans nos locaux 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)

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 et la prise en charge de ses frais en refuge
- L'hébergement en refuge du premier soir au dernier midi en pension complète, pique-nique le midi
- **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 du matériel technique** (ski de rando, chaussures, peaux, bâtons...kit sécurité)
- 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.