WEEKEND EN REFUGE - SKI FREE RIDE LA GRAVE-LA MEIJE NIVEAU EXPERT

Vous cherchez un weekend original de glisse avec une nuit exceptionnelle en refuge ? Ne bougez plus ! Le domaine skiable de la Grave c'est LE spot de ski free ride français. Depuis le village de la Grave 1500m, le téléphérique des glaciers de la Meije vous propulse jusqu'à 3200m d'altitude puis un téléski vous hisse au sommet du glacier de la Girose à 3500 m. Pour rejoindre la vallée, c'est donc 2000 mètres de neige qui verront passer vos spatules au cours de ce week-end à toute allure... Le plaisir continue avec une soirée magique sous les étoiles en refuge de haute montagne très convivial, que nous atteindrons en ski en fin de journée.
"Tarifs 2025 en cours d'actualisation"

- Niveau : Niveau Expert
- Massif : Ecrins Ouest (Oisans)
- 2 jours
- 4 - 5 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)
-

Tarifs : 490,00 €

Déroulement du séjour

JOUR 1

Nous vous accueillons dans les locaux de ROC ÉCRINS autour d'un café ou d'un thé puis le guide vérifie les sacs et le matériel. Départ puis montée à 3200 m avec le téléphérique. Après un tour de chauffe entre 3200m et l'intermédiaire, le guide vous proposera de descendre les couloirs suivant les conditions et les aptitudes des skieurs du groupe : les trifides, la banane, la rampe... Nous prendrons un peu de temps pour un exercice de recherche DVA si nécessaire et un rappel des notions essentielles de nivologie. Nous poursuivrons la journée par un ou deux grands itinéraires en condition : La voûte , Chirouze, Orciére....
Repas chaud le midi en restaurant d'altitude.
Nuit en refuge à 2600m d'altitude.

JOUR 2

Nous aurons le privilège de profiter de la sérénité du matin en haute montagne. Les lumières et le silence profond dégagent une atmosphère unique. Après un bon petit déjeuner nous poursuivrons la glisse à la découverte des grands itinéraires de la station en versant nord ou sud suivant les conditions. Si les versants sud sont skiables (en général à partir de début mars) le guide pourra vous proposer la descente vers St Christophe en Oisans par le couloir de la Rama. Un itinéraire de 1200m plein sud dans des pentes à 35 degrés, une belle ambiance sauvage et du grand ski. Repas chaud le midi en restaurant d'altitude.

Séparation en fin d'après-midi à l'Argentière les Écrins ou bien à la station de la Grave.

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. Si les conditions d'enneigement sont meilleures dans

d’autres stations (Serre Chevalier, Montgenèvre...) le guide peut vous proposer un programme différent.

Projet pédagogique

Pour chaque stage de ski hors-piste un programme d’apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d’itinéraire, technique 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

5 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 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 4*
- un masque de ski
- un bonnet
- une casquette
- un casque* agréé pour 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 baudrier équipé d’une longe
- un DVA* (détecteur de victime d’avalanche) + pelle* et sonde *
- 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

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 doublé à l’intérieur d’un revêtement chaud avec ouvertures latérales

Les pieds

- des skis* typés hors piste plus ou moins larges suivant les conditions d’enneigement
- une paire de chaussures* de ski

Divers

- 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
- drap de sac pour les nuits en refuge
- petit couteau
- petit thermos
- appareil photo
- boules Quiès
- 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 hors-piste 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 ski hors-piste 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

Le freeride est une discipline exigeante physiquement.
Pour profiter au mieux de ces 2 jours, il importe que vous arriviez en bonne condition physique.
Si vous pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est parfait ; dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un petit programme d'entrainement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour : marche rapide (idéalement sur chemin et avec du dénivelé progressif), course à pied, vélo pratiqués à haute intensité...tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement.

Séjour accessible à tout bon skieur à l'aise sur toute neige.

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 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 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 2,4% 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

Le refuge où vous dormirez se situe à 2506 m d’altitude en pleine montagne. Vous y trouverez un accueil chaleureux et une cuisine délicieuse. Dans un vallon sauvage ce petit refuge en bois vous laissera un souvenir inoubliable.
Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

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

Transport et Bilan Carbone

Transport assuré en Covoiturage avec les véhicules des participants.

Dans le cas où l’un des véhicules Roc Écrins serait disponible il sera mis à disposition pour le transport des participants.

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.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

7:30

le premier jour à L’Argentière-La Bessée, 05120, Hautes-Alpes ou bien devant la gare du téléphérique de la Grave à 8h30.

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

Prix par personne : 490,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en refuge le samedi soir en pension complète, repas chaud en resto d'altitude le dimanche et samedi midi
- **Le forfait** pour deux jours du téléphérique de la grave

Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : boissons...
- **Les assurances** responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation
- Le transport et le prix du taxi de St Christophe en oisans à Venosc si vous optez pour cet itinéraire

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 :

- 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.