WEEK END DE PRÉPARATION PHYSIQUE À L' ASCENSION DU MONT BLANC - MONTAGNE SAINTE VICTOIRE

Du 07/01/23 au 08/01/23

L'ascension du Mont Blanc, toit de l'Europe à 4810 m, est un objectif à la fois motivant et exigeant qui demande engagement et préparation. L'équipe de ROC ÉCRINS, forte de ses retours d'expériences de candidats ayant tenté cette aventure exceptionnelle, vous propose une préparation physique sur un week-end pendant l'hiver, sur le site de la Sainte Victoire en Provence. Le programme a été conçu pour répondre à 3 objectifs principaux : vous permettre une préparation sur un week-end dans un espace outdoor facilement accessible ; tester votre aptitude physique pour la marche en terrain varié et votre cardio pour un dénivelé important avec sac à dos ; enfin aborder la préparation mentale pour la gestion de votre motivation et de votre éventuel stress à évoluer dans un milieu vertical pouvant générer un inconfort de vertige (ce qui peut être le cas sur l'arête du Goûter). A l'altitude de 4810 m, le corps est en effet confronté à des conditions inhabituelles très éloignées de sa zone de confort. Avec ce stage, ROC ÉCRINS vous propose de réduire cette zone d'inconfort et de mettre toutes les chances de votre côté pour réussir l'ascension de ce splendide sommet.
Nous vous proposons aussi, de juin à septembre, un stage de préparation physique en Oisans.

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

Tarifs : 445,00 €
- Dates:

Du 07/01/2023 au 08/01/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : ASCENSION DU PIC DES MOUCHES, POINT CULMINANT DE LA SAINTE VICTOIRE

Accueil à la gare TGV d'Aix-en-provence ou sur le parking de départ de cette première marche en terrain varié....
La Sainte Victoire est un massif montagneux qui culmine à 1011 m au-dessus des plaines de Provence et qui offre de nombreux parcours de randonnée avec des difficultés très variées, allant de la simple ballade à des itinéraires avec passages rocheux où il faut mettre un peu les mains, des pentes raides, des éboulis...bref un cocktail détonant pour faire monter le cardio. C'est là que nous allons tester votre aptitude à l'effort en terrain varié, avec sac sur le dos pour un dénivelé positif de + de 1000 m.

Après avoir passé en revue les motivations et attentes de chacun pour ce stage de préparation à l'ascension du Mont-blanc, le guide fera le point sur la préparation de votre sac et vous exposera les objectifs de la journée : vous amener à trouver votre rythme de marche pour vous permettre de tenir la distance en marchant à l'économie... (bases de physiologie aux sportifs d'endurance) puis vous donner les bons conseils pour vous déplacer en terrain instable à la montée comme à la descente.
Nous travaillerons également la gestion du mental en amont : la préparation de la course.

Au sommet un panorama extraordinaire s'offrira à vous sur les plaines vallonnées du Pays d'Aix avec, par temps clair, vue sur la mer, le mont Ventoux et les Alpes : objectif Mont-blanc en vue....

Repas et nuit en chambre d'hôte idéalement situé dans la plaine au pied de la Montagne St Victoire.

JOUR 2 : SOMMET DE LA LA CROIX DE PROVENCE PAR LE GARAGAÏ

La deuxième journée démarre par un petit débriefing du ressenti de chaque participant à la première ascension. Ce week-end vous prépare en effet à la gestion de votre relation à l'effort mais aussi à votre aptitude à exprimer vos limites du moment et peut-être à les dépasser pour être prêt(e) le jour J.
Programme de la journée : ascension vers la croix de Provence avec mise en application et approfondissement des apprentissages de la veille sur un superbe itinéraire un peu plus technique et aérien : marche en terrain varié, parcours d'obstacle en éboulis, boucle dénivelé positif et négatif, gestion du vertige. Sortie sur la crête à travers l'étonnant gouffre du Garagaï. Une fois en haut : parcours de crête pour travailler l'endurance et descente par un autre itinéraire.
Nous aborderons durant cette journée : comment gérer l'effort, la fatigue, l'eau, la nourriture, "faire cordée" c'est à dire l'entraide et la cohésion de groupe en montagne, apprendre à faire son sac, tester son matériel (vêtements techniques et éventuellement vos chaussures).
Ce programme complètera la préparation de votre schéma corporel à des réflexes adéquats pour l'ascension du mont Blanc via l'éperon du Goûter qui est la première étape exigeante en terrain varié pour accéder au refuge du goûter.

Séparation en fin de journée avec le même objectif commun : continuer la préparation physique pour mettre toutes les chances de votre côté lors de l'ascension du mont Blanc.

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 participants.

Projet pédagogique

Ce week-end est une première balise importante pour vous engager dans la préparation de votre objectif mont Blanc en vous permettant de faire le point sur vos aptitudes physiques du moment et de mettre éventuellement des objectifs en place si des limites devaient être dépassées : cardio, endurance, résistance, agilité en terrain varié, gestion du vertige, relation de groupe...

Nombre de participants

8 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.

Groupes constitués : **Le prix d'un voyage est fixé en fonction du nombre de participants**. Toute annulation d'un ou des participants d'un séjour privatisé ou en groupe constitué, quelque soit la date d'annulation implique une retenue d'un montant de 100% du montant total du voyage afin de maintenir le départ du séjour dans les mêmes conditions pour les autres participants. Dans le cas d'un désistement d'un des participants avant règlement et si il n'est pas remplacé, le prix de sa participation devra être réglé par les autres participants du groupe.

Equipement personnel

Nous vous proposons ci-dessous la liste des équipements nécessaires pour ce week-end de préparation à l'ascension du mont Blanc afin que vous puissiez préparer et tester votre matériel. Cette liste ne comprend pas le matériel technique qu'il vous faudra pour le stage mont Blanc.

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. La liste exhaustive du matériel nécessaire à l'ascension du mont Blanc est disponible sur notre site internet à l'onglet Ascension du mont Blanc / matériel à prévoir. Tous les 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 avec les tarifs de location dans la fiche d'inscription**.

Nous vous proposons ci-dessous la liste nécessaire pour votre week-end de préparation que vous pourrez tester en prévision de votre ascension du mont blanc :

La tête

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 3 est vivement conseillée pour tous et très fortement recommandée pour les yeux sensibles.
- 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
- un bonnet

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, 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.
- Troisième couche : une doudoune chaude et compressible *
- Quatrième couche : un coupe-vent type gore tex *protégeant contre la pluie . C'est la veste imperméable qui vous permet de rester au sec en cas d'intempéries. Elle doit être légère et respirante

Le bas

- 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 ou softshell

Les pieds

- chaussures de randonnée qui tiennent les chevilles, pas de basket.
- des chaussettes de randonnée ou d'alpinisme

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).
- 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...)
- 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.
- trousse de toilette
- 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...)

Et attention, tout ce qui précède doit rentrer dans :

- Un sac à dos montagne * d'environ 35 litres (40 litres max). Le sac rempli ne doit pas excéder 9 kg. 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 montagne de la Sainte Victoire est un espace naturel sauvage présentant de nombreux passages de randonnée dans des chaos de blocs avec chutes de pierres possibles.

Condition physique et Expérience

Ce stage vous permettra de faire le point sur votre condition physique sur le terrain dans des conditions réelles en montagne. Suivant votre ressenti et sous les conseils de l'encadrant vous pourrez adapter vos entrainements pour arriver au mieux de votre forme pour l'ascension du mont Blanc.
Ce weekend spécifique de préparation à l'ascension du Mont-blanc demande d'être en bonne condition physique pour pouvoir optimiser 2 longues journées de marche en altitude, avec dénivelés importants dans des conditions météorologiques qui peuvent devenir difficiles en cas de mauvais temps.

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 2,3% 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

Vous serez hébergés dans une chambre d’hôte confortable au pied de la montagne Sainte Victoire, au calme en pleine nature. Repas soignés. Vue fantastique sur la face sud de la montagne Ste Victoire. Chambres de deux personnes.
Grandes chambres claires de 30m² orientées plein sud. Fourniture du linge de maison et des serviettes, accès wi-fi.
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 pour les participants arrivant en train (gare SNCF AIX-TGV).
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 personne utilisant son véhicule.

VOTRE BILAN CARBONE : 108 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

A la maison de Sainte Victoire Maison Sainte-Victoire
Chemin départemental 17
13 100 Saint-Antonin-sur-Bayon

Accès

Le massif de la Sainte Victoire est facilement accessible par TGV arrêt gare de Aix-en Provence et par les autoroutes A7, A8 et A51.

Prix

prix par personne : 445,00 €
Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas et de sa nuitée en hôtel
- L'hébergement en table d'hôte en pension complète, le soir du premier jour au pique-nique du lendemain midi
- **Le transport** durant le séjour du lieu de rendez-vous au lieu de séparation
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, du guide, du matériel et la gestion votre inscription

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- La location éventuelle des textiles et autres matériels
- 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.