

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

Trois jours à la découverte de la Haute-Ubaye

A travers les magnifiques paysages de la haute Ubaye, nous vous proposons ce mini raid de 3 jours afin de découvrir les joies de la randonnée semi-itinérante pour une première approche en famille.

C'est sous le beau ciel bleu des Alpes de Haute Provence que nous débuterons notre séjour au départ du petit hameau typique de Maljasset. Au menu, lacs d'altitude, alpages, pique-niques, marmottes, et les longues journées d'été pour profiter pleinement de tous ces plaisirs.

Niveau technique



Massif : Chambeyron

3 jours

4 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)

Tarifs : 350 €

Déroulement du séjour

JOUR 1 : Les lacs de Marinet

Pour cette première journée, après un transfert (1h30) jusqu'à Maljasset (1900m) par le col de Vars, nous remonterons le magnifique vallon de Mary jusqu'aux lacs de Marinet à 2560m pour poursuivre jusqu'au col de Marinet (2787m) et traverser jusqu'au col Mary à 2641m à la frontière avec l'Italie. Descente par un autre itinéraire jusqu'à la bergerie et retour au gîte la Cure de Maljasset où vous pourrez profiter des bienfaits réparateurs d'un sauna.

D+ 900m /D- 900m, 6h30 de marche

JOUR 2 : Le lac des 9 couleurs

Court transfert (30') jusqu'au hameau de Fouillouse (1900m), point de départ pour 2 jours autour du majestueux Brec du Chambeyron (3389m). Superbe montée jusqu'au refuge du Chambeyron à 2626m où nous pourrons laisser les affaires de la nuit, pour enchaîner plusieurs lacs jusqu'au lac des 9 couleurs à 2841m. De là, nous pouvons enchaîner le col des Gypières à 2927m et la tête de la Frema 3151m, sommet qui offre un panorama inoubliable !

D+ 1200m jusqu'au sommet / D- 500m, 6h30 de marche

JOUR 3 : Le vallonnet

Du refuge du Chambeyron, petite montée par le lac premier jusqu'au col de la Couletta 2752m, pour descendre dans le vallon (2350m) et rejoindre l'itinéraire du vallonnet. Pique-nique au col du Vallonnet près du lac du même nom à 2524m.

Descente par la combe le long du torrent.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

Petite collation au gîte de Fouillouse avant le transfert sur Serre Chevalier en fin de journée.
D+ 400m jusqu'au sommet / D- 1000m, 6h30 de marche

Un pied devant l'autre...mais pas que !

La randonnée en montagne c'est bien sûr la marche à pied mais c'est aussi la découverte des territoires parcourus : les paysages et panoramas parfois grandioses mais aussi le milieu naturel, la faune, la flore, l'histoire locale, le patrimoine, ... C'est le métier de l'Accompagnateur en Montagne, spécialiste de sa région et passionné, de transmettre ses connaissances et son expérience du terrain. À une époque ou plus que jamais la montagne devient un décor pour activités récréatives nous prendrons le temps d'aller à la rencontre de ces milieux fragiles pour comprendre les enjeux qui les traversent.

Nombre de participants

4 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

La tête

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- une polaire ou soft shell chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne

Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- préférer des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

La nuit

- un sac de couchage, confort 10°, une taie d'oreiller
- **Des chaussons ou sandales**
- petit nécessaire de toilette
- boules Quies
- **UN MASQUE, DU GEL HYDROALCOOLIQUE**
- Pensez à prendre de l'argent liquide si vous souhaitez consommer des boissons, les refuges ne prennent pas la CB

Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 30/35 litres
- une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts

Divers

- petit couteau
- appareil photo
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- une paire de bâtons de marche est conseillée

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Afin de respecter les exigences sanitaires liées au covid-19, des mesures particulières vont s'appliquer dans les refuges pour cette saison, notamment un nombre de places restreint.

Vous serez hébergés dans le même dortoir que vos compagnons de cordée mais, exceptionnellement **cette année les refuges ne fourniront ni couvertures, ni oreillers, ni crocs pour se déplacer dans les refuges.**

Il vous faudra par conséquent prévoir en plus de la liste indiquée sur la fiche technique (cf. matériel à prévoir) : un duvet léger (+5° +10°), des crocs ou tongs ainsi qu'un masque et du gel hydroalcoolique.

Il vous est par ailleurs demandé de veiller au respect des consignes de bonnes pratiques suivantes :
Avant de monter :

- Je réserve obligatoirement ma nuitée avant de monter, et même pour manger à midi : sur le site web du refuge ou par téléphone auprès du gardien.
- Je me renseigne sur les préconisations sanitaires mises en place dans ce refuge (voir ci-dessous).

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

- Je monte avec mon matériel personnel : masque, gel hydroalcoolique, sac à viande et/ou duvet, tongs pour être confort au refuge (pas de crocs en refuge, pas de draps, pas d'oreiller).
- Je monte uniquement si je suis en bonne santé, pour me protéger et protéger les autres
- Je signe la charte d'engagement individuelle pour un séjour en refuge et je la remet au gardien (sur papier ou par mail).

Au refuge :

- Je me lave les mains, si possible sur le point d'eau extérieur, avant d'entrer dans le refuge.
- Je m'informe sur les mesures de préconisations sanitaires mises en place (circulations, disposition des tables, des dortoirs...) et les respecte scrupuleusement.
- Je respecte les principes de distanciation physique avec les autres usagers, ainsi qu'avec le gardien.
- Je porte un masque si impossibilité de respecter la distanciation d'un mètre.
- Je participe activement pour soulager le travail du gardien, plus important dans cette période : nettoyage des sanitaires après mon passage, nettoyage du dortoir après la nuitée.
- Je profite de mon séjour dans la bonne humeur !

A la descente :

- Je descends mes déchets.
- J'informe immédiatement le gardien si je suis malade après mon séjour, afin de pouvoir prévenir les autres usagers."

Enfin, les refuges du CAF ont édité une "**Charte d'engagement individuel pour un séjour en refuge de montagne en sécurité, pour moi et pour les autres**" qu'il vous sera demandé de signer au début de votre séjour. Cette charte sur laquelle figureront les coordonnées (nom, prénom, téléphone, adresse mail...) de chaque compagnon de cordée sera remise aux refuges lors de votre arrivée sur place. Le guide vous fera donc signer une charte par refuge fréquenté.

Pour votre information, voici le texte de la charte :

Dans le contexte sanitaire lié au COVID-19, la responsabilité individuelle de chacun pour limiter les effets de la pandémie est fondamentale. C'est également le cas en montagne, et plus particulièrement en refuge. Les gardiens et propriétaires de refuge ont adapté l'organisation et le fonctionnement des refuges pour vous accueillir dans les meilleures conditions possibles.

Le respect par chacun des mesures et protocoles mis en place est essentiel.

C'est pourquoi, pour confirmer ma réservation obligatoire de mon séjour en refuge de montagne,

J'atteste par la présente :

- Avoir conscience que dans le contexte sanitaire actuel, le fonctionnement, les conditions d'accueil et les services proposés par le refuge ne seront pas les mêmes qu'habituellement ;

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

- Avoir pris connaissance du matériel spécifique que je dois amener en conséquence pour moi et pour mon groupe pour pouvoir séjourner dans le refuge (équipement de protection et de désinfection individuels, literie, duvet, linge personnel...).
- Être conscient que le non-respect des consignes sanitaires pourra entraîner l'annulation de ma réservation par le gardien afin d'assurer la sécurité du plus grand nombre face à l'épidémie.

Je m'engage par ailleurs :

- A ne pas monter en refuge si quelqu'un de mon groupe constitué ou moi-même présentons des symptômes potentiels du COVID-19 (toux, fièvre >37,8°C, diarrhée, nausées, rhume, grande fatigue, conjonctivite, perte de goût ou d'odorat) ;
- A respecter les conditions de ma réservation (nombre de personnes, composition du groupe, nombre de nuitées, type de service (bivouac ou dortoir), heure d'arrivée et de repas...) ;
- A me laver les mains avec du savon avant d'entrer dans le refuge ;
- A respecter les gestes barrières (distanciation physique, désinfection des mains, port du masque, sens de circulation dans les bâtiments, ...) et les règles de vie en refuge qui ont été adaptées à chaque refuge et présenté dans le protocole sanitaire particulier disponible sur le site internet du refuge et présenté par le gardien à mon arrivée ;
- A apporter tout le matériel adéquat nécessaire à la sécurité sanitaire de mon groupe le cas échéant et de moi-même (gel hydro-alcoolique, masque,...) en plus matériel classique nécessaire à ma sécurité en montagne ;
- A prendre en charge lors de mon départ du refuge l'ensemble du matériel utilisé lors de mon séjour et tout particulièrement les protections à usage unique utilisées lors de mon couchage.

Date, nom et Signature

Encadrement

Vous serez encadrés par un **Accompagnateur en Montagne diplômé du Brevet d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme** connaissant parfaitement la région. Il aura une trousse de premier secours collective et selon le massif une radio VHF en lien avec les secours.

Assurances

Tout participant à un stage Roc Ecrins 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

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

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 pertes 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

Hébergement en **gîte et refuges de montagne confortables**, en chambre multiple ou dortoir. Attention, les refuges ne fourniront cette année ni couettes ni oreillers, ni crocs pour circuler à l'intérieur du refuge. Repas cuisinés par les refuges souvent à base de produits locaux, bons et copieux. Pique-nique le midi. Merci de signaler tout régime particulier lors de votre réservation. Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

Transport

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés avec le véhicule ROC ÉCRINS. Si celui-ci n'est pas disponible, les transferts seront assurés par le guide avec son véhicule personnel. Pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

7:30

le premier jour à Serre-Chevalier.

Prix

Prix par personne : 350 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat. La prise en charge de ses repas et nuitées
- **L'hébergement** et la restauration en demi-pension en refuge de montagne

Le prix ne comprend pas:

- Vos vivres de courses
- **Vos pique-niques 10€/pers en supplément à payer directement au refuge**

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906

- Les frais à caractère personnel : boissons, apéro....
- **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 35%** 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.

ROC ÉCRINS - L'Usine - Zone des Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 06 48 57 33 82 <https://roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

Association de tourisme Loi 1901 affiliée APRIAM IM073.100023 - Alpespace 73800 Francin - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000713451. R.C.P MMA IARD - contrat 58224381 - 72000 Le Mans - Code APE 9329Z - SIRET : 799 608 906 00019 - N°TVA intracommunautaire : FR46 7996 08906