



MIXTE FREE RIDE ET SKI DE RANDONNÉE

Du 03/02/23 au 05/02/23

Séjours montagne

Avec cette formule, nous vous proposons une pratique originale du ski de montagne, avec deux jours de découverte de la randonnée à ski et un jour de free ride sur le domaine des vallons de la Meije, fabuleux domaine hors piste unique en son genre. Ce stage est proposé pour des skieurs ayant une bonne condition physique et un niveau de ski pistes rouges. Le séjour vous propose deux nuits en refuge pour goûter au plaisir d'une parenthèse dans le silence et la beauté du milieu montagnard hivernal. Votre guide vous conseillera sur les techniques d'évolution en ski hors pistes et 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.

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

Tarifs : à partir de 520,00 €

Le prix est calculer sur la base de 4 skieurs. Si le nombre de participants est de 6 ou plus le jour du départ nous appliquons le **prix dégressif de 525€**.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : JOURNÉE FREE RIDE DANS LES VALLONS DE LA MEIJE

Descente par l'itinéraire le plus classique du domaine de ski hors pistes de la Grave : les vallons de la Meije en passant sous les sommets majestueux du Râteau, de la Meije et les enfetchores.

En fonction des conditions météorologiques, de neige et du niveau des participants, d'autres itinéraires du domaine de la Grave pourront être skiés.

Pendant votre séjour l'utilisation du pack de sécurité : la pelle la sonde et le DVA (détecteur de victime d'avalanche) vous sera présentée, ainsi que les principaux points de sécurité pour skier en milieu glaciaire.

En toute fin d 'après midi montée à 3200 m avec le téléphérique au col des Ruillans puis descente par les vallons de Chancel, jusqu'au refuge niché à 2506 mètres d'altitude.

Nuit et repas au refuge Chancel.

JOUR 2 : ASCENSION DE LA CIME DU RACHAS OU LE GROS TÊT 2613M

Après une première belle nuit bercé par le silence d'or du refuge et un bon petit déjeuner, nous débiterons la journée par une belle descente à skis de 1000 mètres jusqu'à la Grave.

Nous poursuivons ce séjour par la découverte de la pratique du ski de randonnée. Le guide vous présentera le matériel spécifique : skis plus légers dotés de fixations amovibles, chaussures articulées permettant de marcher skis aux pieds, ainsi que les peaux de phoques . Vous serez aussi conseillés sur les techniques de montée avec notamment celle de la conversion.

Depuis la Grave petit transfert en voiture au petit village du Chazalet pour prendre un petit téléski qui nous fera prendre un peu de hauteur. Depuis le haut de cette remontée nous monterons jusqu' à la Cime du Rachas (ou le

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Gros têt) à 2613 m. Du sommet superbes vues sur les faces nord du râteau et de la Meije. Puis belle descente sur le charmant refuge du mas de la Grave (1970 m). Vous pourrez profiter de la grande pièce commune lumineuse pour parcourir les beaux ouvrages de la bibliothèque. Vous pouvez aussi choisir l'option détente en réservant un créneau dans le sauna installé à l'extérieur.

Nuit et repas en refuge .

Dénivelé : + 500 m / - 1700m

JOUR 3 : ASCENSION DU PIC DU MAS DE LA GRAVE 3020M

Après un bon petit déjeuner et une belle nuit dans la tranquillité du refuge, départ pour le Pic du Mas de la Grave. C'est le belvédère incontournable du coin. L'itinéraire débute en longeant le vallon jusqu'à venir faire les premières conversions sur les contreforts de notre objectif. Vers 2250m nous prendrons pieds sur la crête que l'on suivra jusqu'au sommet. Vue dégagée à 360° dans une belle ambiance montagne. Descente de rêve à ski sur des pentes idéales pour envoyer des grandes courbes. D'autres sommets sont envisageables comprenant un dénivelé de 500 à 800m .

Dénivelé : + 1050 m. / - 1 200m

Séparation en fin d'après-midi à 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.

Projet pédagogique

Durant ce stage l'objectif est de vous permettre d'aborder en confiance le ski hors-piste. Le guide de haute montagne spécialiste du ski hors-piste vous initiera aux techniques propres au ski de randonnée et au free-ride, à l'utilisation du matériel spécifique et de sécurité.

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.

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
- Un **casque*** agréé pour le ski
- Crème solaire « écran total » soit un indice de protection fort entre 30 et 50

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Le corps

Un vêtement manches longues type 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 *
- **Un sac AIR BAG ABS***
- Un baudrier
- Un maillot pour ceux souhaitant accéder au sauna.

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*
- 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.

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 accueillons 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'assurances 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...)

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

La pratique du freeride et 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.

Condition physique et Expérience

- **La pratique du ski de randonnée, est exigeante physiquement.** Votre endurance, votre résistance et votre capacité d'adaptation aux rigueurs de l'environnement en haute montagne seront mises à l'épreuve. Il vous faudra supporter un effort de longue durée en altitude en montée, et "encaisser" un gros dénivelé à la redescente pendant laquelle les jambes peuvent se raidir et qui peut être traumatisante pour des muscles et des articulations mal préparés. **Afin de réaliser cette ascension dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'acquérir et de perfectionner vos capacités physiques.**

- [] Un entraînement régulier réalisé sur une période de 6 mois au préalable du départ est indispensable pour affronter l'effort que requiert la progression vers le sommet : randonnée avec dénivelé, course à pied, vélo, natation...(tous les sports qui permettent d'augmenter votre capacité cardio-respiratoire) pratiqué de manière régulière et intensément la préparation physique peut se faire par des randonnées de difficultés progressives si vous vivez en milieu montagnard ; réaliser une sortie de 1200 mètres de dénivelé sans souffrir vous assurera les qualités requises pour atteindre le sommet de vos rêves.

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à ce stage, néanmoins **nous vous recommandons d'effectuer une visite de contrôle auprès de votre médecin traitant** en lui spécifiant votre projet ; en particulier pour les personnes en surpoids et/ou fumeurs, en raison des efforts cardio et respiratoires intenses à fournir lors de l'ascension.

Certaines maladies chroniques (asthme, maladies respiratoires, épilepsie, maladies cardiaques, obésité...) peuvent parfois présenter une contre-indication à la pratique de l'alpinisme à haute altitude.

L'altitude peut provoquer si vous n'êtes pas suffisamment acclimaté un mal aiguë des montagnes appelé aussi MAM.

Il se traduit dans un premier temps par des maux de tête, des nausées , il peut évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral dans les cas extrême nécessitant une redescente immédiate.

Pour votre sécurité, vous devez **obligatoirement** nous avertir **si vous suivez un traitement particulier**, certains troubles ou affections sérieuses n'empêchent pas forcément de tenter l'ascension mais notre guide référent doit être informé afin de pouvoir prendre les dispositions nécessaires, (pour assurer au mieux votre sécurité, le guide qui mène la cordée doit être averti afin de pouvoir anticiper et s'adapter).

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, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collective.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et 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'entraînement 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.

D'autre part et à titre d'exemple, voici une partie des motifs et circonstances pour lesquels l'assurance intervient :

- maladie grave (état pathologique dûment constaté par un docteur en médecine interdisant formellement de quitter le domicile et nécessitant des soins médicaux et la cessation absolue de toute activité professionnelle)
- accident grave (événement soudain et fortuit atteignant toute personne physique, non intentionnel de la part de la victime, provenant de l'action soudaine d'une cause extérieure et lui interdisant tout déplacement par ses propres moyens)
- décès, licenciement économique, destruction des locaux professionnels ou privés...
- (livrets des garanties de nos contrats d'assurances fourni avec nos fiches techniques et disponibles sur le site de ROC ÉCRINS)

Attention, l'assurance annulation ne peut être souscrite que le jour de l'inscription. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite.

Hébergement

Vous serez logés les 2 nuits dans des refuges de montagne.

Douches chaudes et Sauna dans le second refuge. Pas de douche dans le premier.

Couettes et chaussons fournis dans les 2 refuges. Prévoir un draps de sac.

Transport et Bilan Carbone

Les transferts depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des randonnées 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.

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

2 Rdv :

ROC ÉCRINS – 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE – .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> roc.ecrins@gmail.com

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918