

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

STAGE ESCALADE FALAISES PROVENCE ET CALANQUES EXPERT

Vous avez de bonnes bases en escalade et souhaitez perfectionner votre technique en vous frottant à du roc varié ? Vous venez de trouver le stage d'escalade qu'il vous faut, sur des sites ensoleillés parmi les plus beaux de France. Avec les conseils avisés du guide, vous améliorerez votre capacité de lecture des voies, la tenue de vos équilibres, vos techniques de placement, votre rythme et donc globalement, votre niveau. Nous mettrons l'accent sur la gestion des émotions lors de l'escalade en tête. Avec l'aide d'une caméra, le guide vous filmera pour une auto-critique en direct.

Niveau technique



Massif : Provence

4 jours

5 - 8 personnes (Confirmé à partir de 5 inscrits)

Tarifs : à partir de 535 €

Déroulement du séjour

Jour 1 : Sainte Victoire

Le guide vous accueille puis vous allez grimper directement sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne Ste Victoire situées à quelques dizaines de kilomètres.

Nuit et repas en hôtel au pied de la montagne St Victoire

Jour 2 : Gorges de Buoux ou Sainte Victoire

Selon la météo et le niveau des grimpeurs, nous partirons soit à la découverte de la superbe Falaise des Gorges de Buoux, une mollasse très colorée et sculptée, plutôt athlétique, ou bien nous retournerons sur les dalles magiques de la Sainte Victoire.

Transfert sur Cassis. Heure d'arrivée prévue pour l'apéro sur le port...

Nuit et repas en auberge de jeunesse au coeur du village

Jour 3 : Calanques de Marseille-Cassis

Grimpe sur le spot mondialement connu des Calanques de Marseille-Cassis. Parois calcaires les pieds dans la grande bleue. Baignade possible n'oubliez pas votre maillot !!!

Nuit et repas en auberge de jeunesse au coeur du village.

Jour 4 : Calanque de Sormiou ou falaise de La Ciotat

Suivant le niveau général et la météo nous opterons pour les voies de la falaise qui s'étire entre

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

Cassis et la Ciotat, avec des vues imprenables sur le massif des Calanques ou bien les voies de la calanque de Sormiou.

Séparation à la gare SNCF Aix TGV entre 17 et 18 h.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **Le guide ou le D.E. escalade 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 grimpeurs.

Projet pédagogique

Pour chaque stage un programme spécifique a été élaboré . L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début de séjour.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 5 personnes**, vous serez avisé 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

(possibilité de location du matériel suivi d'un*, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription)

La tête

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 2 ou 3
- Un bonnet et une casquette
- Un casque* agréé pour l'escalade

Le corps

- Un sac à dos pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres
- Un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- Une paire de gants fins
- Une paire de mitaines en cuir, type gants de vélo ou de voile pour les rappels et l'assurage

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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 jambes

- Un pantalon d'escalade chaud
- un pantalon léger
- un short

Matériel technique

- Un baudrier*, un mousqueton à vis* et une sangle de 40cm* pour servir de vache
- Dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Une paire de chaussons* d'escalade confortables

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 le sac
 - Petit couteau
 - Appareil photo
 - 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 pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

COVID-19 : mesures exceptionnelles

Adaptation et contraintes Covid :

Compte-tenu des mesures sanitaires édictées pour lutter contre la propagation du virus, des modifications sont susceptibles d'être apportées aux conditions d'hébergement et de restauration prévues au cours de nos séjours pour la saison 2021. Les séjours en itinérance sont ainsi susceptibles d'être transformé en séjour en étoile dans le cas où certains refuges seraient contraints de rester fermés. Dans ce cas, nous vous avertirons dès que possible des changements occasionnés.

Annulation et Covid :

Si nous (ROC ECRINS) sommes contraints d'annuler un séjour du fait d'événements exceptionnels et inévitables qui empêcheraient le bon déroulement du séjour (confinement...), nous vous proposerons un avoir du montant des sommes que vous auriez versé, ou bien un remboursement des sommes payées, sans dédommagement supplémentaire (articles L.211-14 et R.211-10 du Code du tourisme) ; Dans le cas d'une annulation de votre part d'une réservation sur un séjour dont le départ est maintenu, les retenues prévues par nos conditions de vente s'appliquent. Attention, les circonstances personnelles du voyageur (raison professionnelle, maladie...) ne permettent pas d'invoquer l'annulation sans frais au titre des circonstances dites « exceptionnelles et inévitables ».

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

Encadrement

Vous serez encadrés par **un Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou D.E.escalade**. 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.

L'encadrant fournira le matériel collectif nécessaire à la progression et à la sécurité.

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 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

La première nuit, dans **un hôtel à Puylobier**, au pied de la Sainte victoire. Dans une ancienne ferme du XIXème siècle superbement rénovée, en chambre double avec salle de bain privée.

Vous passerez les deux nuits suivantes au coeur du village de Cassis dans **une auberge de jeunesse**, à quelques encablures du port. Nuitées en dortoir, salles de bain communes.

Restauration sur place préparée par le guide et les participants.

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

Transport

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux sites d'escalade et aux hébergements seront assurés par notre véhicule ROC ÉCRINS (sous réserve de disponibilité). Dans le cas où il ne serait pas disponible ou insuffisant, l'encadrant pourra proposer sa voiture et pour celles et ceux venant en voiture nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9:30

le premier jour à la gare TGV d'**Aix-en-Provence** (Bouches du Rhône).

Prix

Prix par personne en fonction du nombre de participants

Nombre de participants	Prix par personne
5	575 €
6	575 €
7	535 €
8	535 €

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade diplômé d'Etat
- **L'hébergement** en hôtel et en auberge de jeunesse en pension complète du jour 1 le soir au jour 4 le midi (nuitées et restauration, pique-niques le midi)
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription.
- Le matériel collectif de sécurité et de progression

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- La location du matériel (nous pouvons réserver votre matériel dans les magasins partenaires)
- 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.

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

Tél : 06 48 57 33 82 / 04 84 13 14 08 <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

- **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 / 04 84 13 14 08 <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