# DÔME DES ECRINS : STAGE SKI DE RANDONNÉE
## Du 29/03/23 au 01/04/23

4 jours pour un véritable raid à ski au coeur du massif des Ecrins ! En guise de mise en jambe, une belle montée vers le pic d'Arsine ou la roche Faurio, puis le fabuleux Dôme des Ecrins en plat de résistance et pour finir la célèbre traversée des dômes de Monetier et ses 1900 mètres de descente. Des montées exigeantes, des descentes de rêve, bref du grand ski avec pour horizon les plus beaux panoramas du massif des Ecrins.

- Niveau : Niveau Expert
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 3 - 6 personnes (reste places)
-

Tarifs : 940,00 €

## Déroulement du séjour

### JOUR 1 : REFUGE DU GLACIER BLANC

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel. Court transfert en voiture jusqu'au pré de Mme Carle après avoir déposé un véhicule au point d'arrivée de la course, puis départ à ski depuis le terminus de la route déneigée. Montée au refuge du Glacier Blanc (2 550 m). Exercices de recherche DVA et rappel des notions essentielles de nivologie générale. Randonnée au-dessus du refuge si les conditions le permettent.
Nuit au refuge du Glacier Blanc.

Dénivelé : +1000 m ; Temps de montée : environ 3h30

### JOUR 2 : PIC DU GLACIER D'ARSINE OU ROCHE FAURIO

Au départ du refuge du Glacier Blanc (2 550 m) plusieurs itinéraires sont possibles. Selon le désir des participants et leur condition physique, nous pouvons effectuer l'ascension du Pic du Glacier d'Arsine (3363m), de Neige Cordier (3 613 m) ou bien encore de la Roche Faurio (3730m).
Descente et nuit au refuge des Ecrins (3170 m).

Dénivelés : + 900 à 1050 m selon le sommet ; - 400 à -700m ; Temps de montée : de 3 à 4h

### JOUR 3 : DÔME DE NEIGE DES ECRINS

Depuis le refuge des Ecrins (3 170 m), montée au Dôme de neige des Ecrins (4 015 m), magnifique belvédère sur le massif de l'Oisans et même sur l'ensemble des Alpes. Descente et nuit au refuge du Glacier Blanc.

Dénivelés : +1 000 m / - 1 500 m ; Temps de montée : environ 3 h 30 / 4 h

## JOUR 4 : LES DÔMES DE MONÊTIER

Au départ du refuge du Glacier Blanc (2 550 m) nous franchirons le col de Monêtier (3339 m) pour accéder aux plateaux des Dômes de Monêtier que nous traverserons pour en atteindre le point culminant : la Pointe des Arcas (3479 m). Grande et belle descente par le lac de l'Eychauda jusqu'en vallée.

Dénivelés : + 1000 m / - 1500m ; Temps de montée : environ 4h

**Séparation** en milieu d'après-midi à L'Argentière-La Bessée .

**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.

## Nombre de participants

6 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 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.

**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 la fiche d'inscription.

### La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque* agréé pour l'alpinisme ou 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 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
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *
- Un baudrier

### 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* télescopiques
- Une paire de crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- 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
- 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 bien sûr pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

Nous vous proposons 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.

**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'assurage 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** (Pansements double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchons d'oreille pour bien dormir en refuge...)

## Avertissements Haute Montagne

La pratique 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.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée 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 Dôme des ecrins à ski de rando est un itinéraire engagé avec présence de crevasses et risque de chutes de séracs.
Il est nécessaire de savoir skier sur toutes neiges non damées, et dans des pentes pouvant atteindre 40° ; maîtriser toutes les techniques du ski de randonnée.

Pour enchaîner ces 4 journées avec plus de 1000m de dénivelés, une très bonne condition physique est indispensable.

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 l'équipe Roc Écrins. Il sera équipé, 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 encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques 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 « 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. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite.

## Hébergement

Le premier soir vous serez accueillis par Nicolas, le gardien du **refuge du Glacier Blanc**. Ce refuge du CAF (Club Alpin Français ) a été construit entre 1942 et 1948. Il remplace l'ancien refuge Tuckett situé en contrebas et encore visible. Il domine le Glacier Blanc et fait face aux grandes et belles faces nord du Pelvoux, du pic Sans Nom et des Ailefroides.
Le soir suivant nous retrouverons la chaleur du **refuge des Ecrins** (3170 m). Construit entre 1968 et 1969 au même emplacement que le refuge Caron de 1903, dans le cirque du Glacier Blanc, le refuge se situe entre les cols Émile Pic et Roche Faurio ; vous y serez aux premières loges pour admirer les lumières du couchant sur la Barre des Ecrins, point culminant du massif (4102m).

Nuitées en dortoir (couvertures fournies, prévoir un draps de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche dans les refuges. Repas copieux et consistants, pique-niques le midi.

Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français ou à la Société de Tourisme Dauphinois : nous vous remboursons la remise appliquée par le refuge sur présentation de la carte. Remboursement effectif en fin de séjour suite à réception des factures.

## Transport et Bilan Carbone

### TRANSPORT

Transport assuré avec l'un des véhicules de Roc Écrins.
Si aucun de nos véhicules n'est disponible nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage avec les autres participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne utilisant son véhicule.

**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:

9

le premier jour à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

## 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 : 940,00 €**
**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en refuges en pension complète, pique-nique le midi
- **la réservation** des refuges et du guide
- **Le transport** jusqu'au départ de la randonnée

**Le prix ne comprend pas:**

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- La location du matériel technique (ski de rando, chaussures, peaux, bâtons...kit sécurité)
- 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.