



Séjours montagne

Les DÔMES DES ECRINS ET DE MONETIER à ski de rando

Du 18/05/23 au 20/05/23

Un long week-end inoubliable au cœur du massif des Ecrins ! Au programme, de belles montées et des descentes exceptionnelles... Une première journée avec un gros dénivelé pour rejoindre le refuge des Ecrins puis ce sera l'incontournable Dôme des Ecrins, destination mythique, hiver comme été. Et pour finir, en guise de cerise sur le gâteau, la traversée des Dômes de Monetier et sa descente fabuleuse vers le vallon de l'Eychauda. Du ski de rêve dans une ambiance haute montagne garantie...

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

Tarifs : 715,00 €

- Dates:

Du 18/05/2023 au 20/05/2023

[Voir les dates des autres séjours](#)

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE DES ÉCRINS

Le guide vous accueille dans nos locaux tout proche de la gare SNCF autour d'un café, thé ou yogi tee. Nous vérifions ensuite le matériel et les sacs de chacun et distribuons le matériel demandé à la location. Pour ceux et celles souhaitant compléter leurs équipements notre petit shop vous propose une belle gamme de matériel et de textile spécialisé montagne.

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. Belle montée jusqu'au refuge des Ecrins, petit nid perché au dessus du glacier.

Dénivelé : + 1300 m

JOUR 2 : ASCENSION DÔME DES ÉCRINS À SKI

Nous redescendons du refuge quelques minutes seulement pour prendre pied sur le glacier. Les peaux bien encollées, c'est l'heure de remonter le glacier puis de s'attaquer à la pente qui nous mène à 4015m. Au lever du jour, un superbe panorama nous attend au sommet. Après en avoir bien profité, redescende jusqu'au Refuge du Glacier Blanc à 2542m .

Dénivelés : + 840 m / - 1470m

JOUR 3 : TRAVERSÉE DES DÔMES DE MONÉTIER À SKI

Magnifique traversée des Dômes de Môtier. Depuis le refuge du Glacier Blanc, un itinéraire technique et des

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

points de vue époustouflants sur les 4000 alentours ! Redescente exceptionnelle sur le vallon de l'Eychauda et retour en navette au parking.

Dénivelés : + 820m / - 1500 à 2000m selon l'enneigement

Séparation en fin 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

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

- 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.

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'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, chute en crevasses ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

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

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 écrins 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°. Compte-tenu des dénivelés importants (+1300m notamment le premier jour), 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'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. Aucune modification ne sera possible une fois l'assurance souscrite.

En refuges de haute montagne : première nuit aux Ecrins, la seconde au refuge du Glacier Blanc. Ni douche ni lavabo mais un accueil chaleureux et des repas revigorants ! Prévoir un drap sac pour dormir, couettes et couvertures sont fournies.

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

Les transports depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des ascensions seront assurés par ROC ÉCRINS sous réserve de disponibilité de ses véhicules. Dans le cas où ceux-ci ne seraient pas disponibles ou insuffisants, nous pourrions être amenés à vous demander d'utiliser votre véhicule.

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

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 8,26 KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise 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 vos émissions carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockés !

<https://www.reforestaction.com/plan...>

Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

le premier jour dans nos locaux 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 Ecrins dès La Roche de Rame.

Prix

prix par personne : 715,00 €

Le prix comprend:

- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat et la prise en charge de son hébergement en pension complète
- l'hébergement en refuges en pension complète, pique-nique le midi ou repas chaud (en fonction des conditions météorologiques)
- **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 éventuelle du matériel
- les assurances responsabilité civile, assistance et annulation

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

- 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.