

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## STAGE ESCALADE FALAISES PROVENCE ET CALANQUES INITIATION

Pour progresser en escalade il vous faut des sites adaptés, un rocher de qualité, un enseignant pédagogue et de la concentration grâce au silence....

Les sites de Provence réunissent toutes ces conditions.

Au cours de ces trois jours de stage d'escalade en plus de l'apprentissage des techniques d'assurage et de sécurité nous aborderons des thèmes liés à l'escalade en falaise : la concentration, la maîtrise de la peur, les équilibres, les placements, les rythmes, les stratégies à adopter dans les voies...

Notre chambre d'hôte vous accueillera en fin d'après midi dans un endroit calme propice au repos au pied la Sainte Victoire. La gérante vous réglera de ces spécialités faites maison.

Tarif 2024 en cours de finalisation. Nous contacter pour réserver vos dates. Contrat de réservation envoyé une fois les tarifs validés.

- Niveau : Niveau Evolution
- Massif : Provence
- 3 jours
- 4 - 8 personnes (confirme a partir)
- 

Tarifs : à partir de 570,00 €  
Inscription sur la base de 4 participants soit 690€/personne. Si vous êtes 6 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif ( 570€/personne) et vous rembourserons la différence soit 120€ à l'issue de votre stage.

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : SITE D'ESCALADE DE LA SAINTE VICTOIRE

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel, puis nous partirons grimper sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne St Victoire située à quelques dizaines de kilomètres, montagne rendue célèbre par le peintre Paul Cézanne.

Nous pourrions aborder les techniques de l'adhérence lié à l'escalade des dalles. Le site de grimpe situé sur les hauteurs vous réserve une vue dégagée très agréable sur Aix en Provence et les campagnes environnantes. Repas et nuit en chambre d'hôtes.

#### JOUR 2 : FALAISE DE LA SAINTE VICTOIRE

Pour cette nouvelle journée, nous explorerons les voies d'un secteur plus raide ou le calcaire plus strié nous permettra d'aborder entre autres les thèmes de l'optimisation des placements en parties verticales ainsi que le rythme d'évolution.

Repas et nuit en chambre d'hôtes.

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](mailto: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

## JOUR 3 : ESCALADE DANS LES CALANQUES DE SORMIOU OU MORGIOU

Suivant le niveau général et la météo nous opterons pour les voies des falaises des Calanques de Sormiou ou Morgiou qui s'étirent entre Marseille et Cassis. Elles réservent des vues imprenables sur les flots de la Méditerranée. Cette journée est conditionnée suivant les possibilités d'accès notifiées par le Parc National des Calanques au moment du séjour.

**Séparation** à la gare SNCF Aix TGV entre 17h30 et 18 h 30 .

**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 participants.**

### Projet pédagogique

Pour nos stages « évolution » un programme spécifique a été élaboré pour vous permettre soit de vous initier progressivement soit d'évoluer dans votre pratique.

Chaque jour nous aborderons un thème ou deux maximum pour vous donner le temps d'assimiler vos nouvelles sensations. Par exemple : l'adhérence des pieds, l'anticipation... mais aussi la confection des nœuds, l'assurage dynamique, la communication dans la cordée, la pose d'une moulinette, le pliage des cordes... autant de compétences qui vous permettront de mieux grimper en toute sécurité. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard...) seront aussi abordés. L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement.

### Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 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.

**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 l'onglet "TARIF DES OPTIONS".

#### 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

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](mailto: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

## 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

## 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.

## Avertissements Milieu Vertical

La pratique de l'escalade est soumise à certains risques : chutes de pierres, chute au sol (défaut d'assurage)... Pour limiter ces risques, les participants s'engagent à porter leur casque au pied des falaises, pendant l'escalade et l'assurage, et à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques pour vous inscrire.

## 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 ou D.E. Escalade** 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 « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

## Hébergement

Vous serez hébergé dans **une chambre d'hôtes de caractère**, au pied de la Sainte victoire, en chambre de 2 à 3 personnes avec salle de bain privée.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

## Transport et Bilan Carbone

Transport assuré par Roc Écrins. Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible nous pourrions vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des autres participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne utilisant son véhicule.

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h30

Le premier jour à la gare TGV d'Aix en Provence.

## Accès

Gare Aix-TGV  
2h55 de Paris  
15 km. du centre-ville  
Navettes toutes les 30 min.

## Prix

### tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	690,00 €
5	690,00 €
6	570,00 €
7	570,00 €
8	570,00 €

Inscription sur la base de 4 participants soit 690€/personne. Si vous êtes 6 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif ( 570€/personne) et vous rembourserons la différence soit 120€ à l'issue de votre stage.

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](mailto: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 prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade diplômé d'Etat
- **L'hébergement** en chambre d'hôte 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 transport** jusqu'aux sites d'escalade

### Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- La location éventuelle du matériel technique individuel.
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- 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.