WEEKEND ESCALADE FALAISES PROVENCE SUR LA FALAISE SAINTE VICTOIRE PERFECTIONNEMENT

Du 08/04/23 au 09/04/23

ROC ÉCRINS vous propose 2 jours d'immersion sur ce site majeur d'escalade en Provence qu'est le surprenant calcaire de la Sainte Victoire qui, du haut de ses 1000 mètres d'altitude, domine la ravissante ville d'Aix-en-Provence. Une immersion magique au pays du soleil et des cigales.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Provence
- 2 jours
- 4 - 8 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 345,00 €
Inscription sur la base de 4 participants soit 420€/personne. Si vous êtes 6 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (345€/personne) et vous rembourserons la différence soit 75€ à l'issue du stage.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : FALAISE SAINTE VICTOIRE

Le guide vous accueille à la gare SNCF Aix-TGV, puis transfert (37 kilomètres) jusqu'au village de Puyloubier. Vous pouvez également le retrouver directement sur place suivant votre provenance, puis nous allons grimper directement sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne St Victoire, montagne rendue célèbre par le peintre Paul Cézanne.

Repas et nuit en chambres et table d'hôtes à Puyloubier.

JOUR 2 : FALAISE SAINTE VICTOIRE

Cette deuxième journée vous permettra de découvrir d'autres secteurs de cette montagne aux multiples falaises.

Séparation à la gare SNCF d'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 nos stages « perfectionnement » un programme spécifique a été élaboré pour vous permettre d'évoluer dans votre pratique tant sur le plan technique que mental et sur les thèmes liés à la sécurité.
Seront abordés : la préhension des prises, l'adhérence des pieds, le rythme, l'anticipation, les stratégies, l'escalade en tête.... mais aussi sur le plan mental, la concentration, la maitrise de la peur en tête,.... ou encore sur le plan de la sécurité, le mousquetonnage efficace, 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 également revus. Support vidéo possible pour débriefing.

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.

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

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.ation dans la fiche d'inscription.

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.

Condition physique et Expérience

Ce stage s'adresse aux grimpeurs ayant déjà une expérience régulière de l'escalade en salle (SAE) et/ou en extérieur et capable de grimper des voies en 5c/6a en tête ou en second.

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'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 Ecrins 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 pertes 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.

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

Le transport depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ des voies d'escalade sera assuré par Roc Écrins. Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible nous pourrons 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.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 48 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 !

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : http://www.ecopassenger.org/bin/que...

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:

9:30

le samedi à la gare TGV d'**Aix en Provence.**

Prix

tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
4	420,00 €
5	420,00 €
6	345,00 €

nbe participants	prix par personne
7	345,00 €
8	345,00 €

Inscription sur la base de 4 participants soit 420€/personne. Si vous êtes 6 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (345€/personne) et vous rembourserons la différence soit 75€ à l'issue du stage.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne ou aspirant guide ou un D.E. Escalade.
- L'hébergement en chambre d'hôte en pension complète du samedi soir au dimanche midi (nuitée et restauration, pique-nique le midi)
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, du guide, du matériel et la gestion votre inscription
- Le matériel collectif de sécurité et de progression
- **Le transport** depuis le lieu de rendez-vous jusqu'aux sites d'escalade et retour

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 individuel
- 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.