

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

Séjour multi-activités dans le Parc national des Ecrins

Bonne humeur, dépaysement et sensations fortes sont au programme de ce séjour multi-activités, particulièrement adapté aux familles.

Sous l'encadrement de professionnels spécialistes, vous partirez sur des sentiers bucoliques, dans des parois abruptes et des torrents fougueux à la découverte des sports de montagne : escalade, randonnée, via-ferrata, rafting, vélo...pratiqués à votre rythme pour un maximum de plaisir. Dans les magnifiques paysages et sous le soleil toujours radieux des Hautes-Alpes, ce véritable cocktail d'activité vous offrira chaque jour un environnement et des sensations différentes et vous garantit à coup sûr un séjour ludique, dynamique et riche en émotions.

NOUS PROGRAMMONS VOTRE SÉJOUR SUR-MESURE, LES JOURS DE VOTRE CHOIX. NOUS CONTACTER POUR TOUTE DEMANDE DE DEVIS.

- Niveau : Niveau 1
- Massif : Ecrins
- 5 jours
- 4 - 8 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)
-

Tarifs : 990,00 €

Ce séjour bénéficie d'un tarif dégressif en fonction du nombre de participant.

Déroulement du séjour

JOUR 1 : INITIATION ESCALADE

Le guide vous accueille dans nos locaux tout proches 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 nécessaire au séjour. Pour celles et ceux qui souhaitent compléter leur équipement, notre petit shop propose une belle gamme de matériel et de textiles spécialisés montagne.

Nous partons ensuite sur l'un des sites « école » de la Vallouise, proche de notre hébergement. Les moniteurs de ROC ECRINS vous guideront pas à pas et vous donneront toutes les clés pour progresser, en toute sécurité. A l'issue de cette journée, vous aurez acquis les notions de base de l'escalade : les placements, l'assurage, les noeuds...tout en profitant d'un panorama d'exception sur la vallée de la Durance.

Nuit et repas en gîte.

JOUR 2 : JOURNÉE RANDONNÉE

Après un premier jour de grimpe, vous troquerez vos chaussons pour des chaussures de randonnée, et partirez à la découverte des magnifiques paysages des Hautes-Alpes.

Un court transfert nous conduira à Entre les Aygues (environ 30 min en voiture), puis direction le refuge des Bans.

Entouré de hauts sommets de plus de 3000m comme le Jocelme, le pic des Aupillous et les Bans, le refuge est un joli refuge construit en pierres du pays après la seconde guerre mondiale.

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

La randonnée commence au milieu des mélèzes puis se poursuit dans un joli vallon parsemé de cascades et de torrents où la flore est omniprésente et très diverse. Le vallon est relativement plat, ce qui en fait une randonnée accessible à tous et l'arrivée au refuge, dressé sur son promontoire, est spectaculaire, dans une ambiance très haute-montagne.

Retour en fin d'après-midi au parking.
Nuit et repas au gîte.

D+ 475m D-475m

JOUR 3 : PRENEZ VOTRE ENVOL EN TYROLIENNE ET EN VIA FERRATA

Altitude et sensations fortes seront au programme de la journée !

Direction les Gorges de la Durance pour une journée ludique et aérienne. Pour commencer, sensations garanties avec la tyrolienne de la Durance qui traverse les gorges à plus de 200 mètres de haut et sur 500 mètres de long.

Après un pique-nique au bord de la rivière, place à la via ferrata. Itinéraires rocheux équipés de câble, d'échelons, de ponts de singe, et de passerelles à caractère aérien, les via-ferrata, à mi-chemin entre la randonnée et l'escalade offrent de très beaux itinéraires dans des paysages variés et toujours somptueux. Au plus près du rocher, entre ressauts, vires et arêtes vous pourrez vous familiariser avec la progression verticale et défier le vide... dans un environnement parfaitement sécurisé avec du matériel adapté et l'assurance d'un guide.

Plusieurs parcours adaptés à tous les niveaux sont possibles, chacun pourra prendre un maximum de plaisir !

Retour en fin d'après-midi au gîte.

JOUR 4 : SESSION ESCALADE ET RAFTING

Une demi-journée d'escalade sur un site différent pour mettre en pratique les acquis du premier jour puis après un petit pique-nique, nous partons pour Saint-Crépin où, accrochez-vous, ça va vous rafraichir !

Vous y découvrirez les sensations grisantes du rafting, sur la Durance avec, tout autour de vous de magnifiques paysages de montagne...bref un petit coin de paradis..

Retour prévu en fin d'après-midi, en navette, jusqu'au gîte !

JOUR 5 : JOURNÉE VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

Après avoir grimpé, glissé, marché et pagayé, c'est à coup de pédales que vous conclurez ce séjour riche en activités !

Selon l'envie du groupe et le niveau, votre guide choisira le parcours le plus adapté : sur des pistes larges roulantes et/ou des routes secondaires ou bien encore sur des sentiers un peu plus techniques. L'assistance électrique nous permettra de parcourir du dénivelé sans trop d'efforts. Nous partirons du gîte puis cheminerons pour rejoindre l'Argentière-La Bessée en fin d'après-midi pour clore le séjour.

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

NB : Le 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 ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif. **Ces activités sont sous réserve de disponibilités et de conditions suffisantes. Dans le cas contraire, des activités alternatives vous seront proposées dans la mesure du possible.**

Nombre de participants

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

Ce stage est accessible aux enfants **à partir de 8 ans**.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

La pratique de ces activités impose d'être équipé pour faire face à toutes les conditions de temps et d'environnement qui peuvent se révéler très changeantes et très rapidement. Un équipement adapté est gage de sécurité et représente une part essentielle de la réussite et du confort de votre séjour.

Vous n'utiliserez pas forcément tous les éléments de cette liste qui peut sembler impressionnante durant votre séjour, mais il vous faut néanmoins les avoir dans votre sac.

La tête

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- une polaire ou soft shell chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne
- Pour l'escalade : un pantalon de préférence stretch
- Maillot de bain
- Un short

Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- préférez des chaussettes techniques aux chaussettes en coton qui favorisent les ampoules
- **Des chaussures** type baskets pour le raft

Matériel technique

- **Dégaines et autres appareils** dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Une paire de **chaussons d'escalade** confortables, si vous en avez.

La nuit

- Trousse de toilette
- boules Quies

Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 30 litres

- une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts

Divers

- Serviette pour le Rafting
- appareil photo
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- une paire de bâtons de marche est conseillée

Cette liste n'est 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 accueillons 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'assurance, 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'assurance 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 Milieu Vertical

La pratique de l'escalade et de la via ferratta est soumise à certains risques : chutes de pierres, chute au sol (défaut d'assurance)...

Pour limiter ces risques, les participants s'engagent à porter leur casque au pied des falaises, pendant l'escalade et l'assurance, 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

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE :

Les itinéraires proposés s'adressent aux personnes ayant déjà pratiqué le vélo. L'assistance électrique vous permettra de gravir du dénivelé sans difficultés.

- **Type de terrains** : Pistes forestières et parfois sentiers étroits comportant de petites cassures et des épingles.
- **Savoir-faire techniques** : Piloter avec précision et sûreté, maîtriser parfaitement son freinage.

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

ESCALADE :

Ce stage s'adresse aux grimpeurs débutants ou aux grimpeurs occasionnels

RAFTING :

Cette discipline nécessite une bonne forme physique afin de manœuvrer au mieux l'embarcation. Les eaux agitées peuvent retourner l'embarcation et entraîner une chute à tout moment. **Il est donc nécessaire de savoir nager.**

RANDONNÉE

La pratique d'une activité régulière tout au long de l'année est nécessaire pour profiter pleinement de cette journée . Vous êtes capable de marcher de 4 à 6 heures.

Encadrement

En fonction du niveau de pratique et physique des groupes la qualification des encadrants peut être différente.

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE :

Vous serez encadrés par un **Éducateur Sportif, diplômé du BPJEPS Activités Physiques pour Tous**, de l'équipe Roc Écrins. 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.

VIA FERRATA :

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** ou aspirant guide* Roc Ecrins diplômé du Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif d'Alpinisme ou **D.E d'escalade**. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaires ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

RAFTING :

Vous serez encadrés par un **moniteur spécialisé** dans les sports d'eaux vives.

ESCALADE :

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne** ou **D.E d'escalade, Éducateur Sportif, diplômé du BPJEPS Activités Physiques pour Tous** , qui a la certification **CS Escalade** de l'équipe Roc Écrins. Il sera

équipé 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 collective.

RANDONNÉE :

Vous serez encadrés par un **Accompagnateur en Montagne** ou un **Éducateur Sportif, diplômé du BPJEPS Activités Physiques pour Tous** diplômé du diplôme d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme, de l'équipe Roc Écrins. 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.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer des ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratique et d'entraînement afin de constituer la liste des 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

En pension complète **dans un gîte confortable et calme**, proche du centre du village de l'Argentière-La Bessée en chambre double/triple/quadruple selon les disponibilités. Draps fournis, prévoir votre linge de toilette. Pour le dîner le gérant propose une cuisine familiale et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produit frais locaux et bio dans la mesure du possible.

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.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 34KG CO2

C'est la quantité de KgCO2 émise lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux

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

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 : <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:

8:30

Dans les locaux de ROC ÉCRINS à L'Argentière-La Bessée (05120 Hautes Alpes)

Prix

Prix par personne : 990,00 €

Ce séjour bénéficie d'un tarif dégressif en fonction du nombre de participant.

Le prix comprend:

- **L'hébergement et la restauration** en gîte (le soir) et pique-nique (le midi) en pension complète du premier soir au dernier midi
- **L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat ou un BPJEPS** et la prise en charge de ses repas pour la journée de randonnée
- **L'encadrement** par un moniteur d'escalade pour 2 jours
- **L'encadrement** par un moniteur pour la via ferrata et la tyrolienne

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'encadrement** par un moniteur de vélo à assistance électrique
- **L'encadrement** par un moniteur de rafting
- **Le matériel individuel technique d'escalade** (casque, chaussons, baudrier, vache)
- **Le matériel de via ferrata** (casque, baudrier)
- **Le matériel individuel de rafting** (combinaison, casque)
- **La location de vélo** à assistance électrique et d'un casque
- **Le transport et les transferts** durant le séjour

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- **Vos vivres de courses.**
- **Les frais à caractère personnel** : boissons, apéro....
- **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 ».

Ce séjour peut être adaptable donc n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des préférences pour le logement, le choix des activités et leurs niveaux.

Les + de ROC ÉCRINS

- Nous vous accueillons autour d'un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
- Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
- Vous avez la possibilité de prendre une douche à la fin de votre stage
- Vous disposez d'un espace détente avec Wifi, sanitaires, micro-ondes... en accès libre en attendant votre train (5 minutes à pied de la gare)
- Vous pouvez déposer un sac d'affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
- Vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS uniquement)

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.

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