# FORMATION TECHNIQUE ALPINISME DANS LES ECRINS
## Du 17/06/23 au 21/06/23

Avec ce stage d'initiation à l'alpinisme, vous découvrirez les plaisirs de la haute montagne dans l'un des massifs français les plus préservés des Alpes. L'objectif de ce séjour est de vous apprendre à évoluer en haute montagne en sécurité, à progresser d'un rythme lent mais constant pour arriver sans trop de fatigue jusqu'au sommet. Cette formation aux techniques de l'alpinisme est très complète. Votre guide vous enseignera les techniques d'assurage et d'encordement sur glacier mais aussi sur terrain rocheux. Le programme est conçu pour que vous ayez le temps d'assimiler les apprentissages puis de les mettre en pratique. En 5 jours vous ferez trois belles ascensions dont la Roche Faurio 3730m, qui vous offrira une vue unique sur le point culminant du massif des Ecrins, la Barre des Ecrins.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Ecrins
- 5 jours
- 3 - 5 personnes (reste places)
-

Tarifs : à partir de 985,00 €
Inscription sur la base de 3 participants soit 1060€/personne. Si vous êtes 4 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif ( 985€/personne) et vous rembourserons la différence soit 75€.
- Dates:

Du 17/06/2023 au 21/06/2023
Voir les dates des autres séjours

## Déroulement du séjour

### JOUR 1 : ÉCOLE D'ESCALADE - TECHNIQUES D'ASSURAGE EN ROCHER

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 demandé à la location.
Pour celles et ceux souhaitant compléter leur équipement notre petit shop vous propose une belle gamme de matériel et de textiles spécialisés montagne.
Départ ensuite pour une école d'escalade ou une voie rocheuse facile de plusieurs longueurs suivant les motivations et les compétences des participants. Le guide vous enseignera les techniques d'assurage en milieu vertical rocheux. Nuit en gîte à à l'Argentière-la Bessée.

### JOUR 2 : ASCENSION DU PIC DE LA GRAVE - ÉCOLE DE NEIGE

Transfert en voiture jusqu'à La Grave puis montée en téléphérique au Col des Ruillans (3 200 m). Panorama sur les faces nord de la Meije et du Rateau. Ascension du Pic de la Grave (3 667 m) ou du Dôme de la Lauze suivant les conditions. Après le sommet, nous ferons une courte école de neige : passage en revue des différentes techniques de cramponnage, d'utilisation du piolet et d'encordement sur glacier.
Retour et nuit en gîte à l'Argentière-la Bessée.

Dénivelés : + 500 m / - 500 m. Temps de montée : 3 heures environ. Temps total de la course : +/- 5 à 6 heures.

## JOUR 3 : MONTÉE AU REFUGE DU GLACIER BLANC - ÉCOLE DE GLACE

Nous rejoignons le Pré de Madame Carle, 1870 m, vers 9 h du matin puis montons au refuge du Glacier Blanc (2542 m) par un bon sentier, 3 heures environ. Pique-nique sur la terrasse du refuge. Ecole de glace sur le Glacier Blanc (150 m de dénivelée positive depuis le refuge) avec séance de cramponnage de 2 heures 30 environ. Vous apprendrez les techniques d'évolution sur glace ainsi que celles de secours (mouflages). Nous verrons aussi les principes et les noeuds d'encordement.
Nuit au refuge du Glacier Blanc.

Dénivelé : + 670m

## JOUR 4 : ASCENSION DU PIC DU GLACIER BLANC

Après ces trois jours d'apprentissage des notions essentielles d'alpinisme, vous partirez pour l'ascension du pic du Glacier Blanc (3527m) ou du Glacier d'Arsine (3364 m), deux magnifiques belvédères donnant sur l'ensemble du bassin du glacier Blanc, depuis le sommet de la Barre des Ecrins jusqu'à la langue terminale du glacier. Départ à 5 heures du matin pour atteindre le sommet environ 3 à 4 heures plus tard. Descente vers le glacier blanc pour gagner le refuge des Ecrins qui réserve une vue unique sur la Barre des Ecrins.
Nuit au refuge des Ecrins (3170m).

Dénivelés : entre + 800m et + 1000m.

## JOUR 5 : ASCENSION DE LA ROCHE FAURIO

Départ dans la nuit à 4 h pour le sommet de la Roche Faurio que nous atteindrons après 4 à 5 heures de marche. Arête rocheuse courte et facile mais aérienne en option à la fin. Un véritable balcon sur la face nord du Dôme des Ecrins, inoubliable. Pour mener à bien cette ascension vous serez amenés à mettre en oeuvre toutes les techniques apprises lors des journées précédentes. Descente au refuge du glacier blanc où nous prendrons le repas.
Retour en vallée en fin d'après-midi.

Dénivelés : + 900m / -2145m.

**Séparation** vers 17h00 à L'Argentière-La Bessée

**NB : les dénivelés et durées sont données à titre indicatif ainsi que programme du séjour. 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 participants.**

## Projet pédagogique

Au cours des deux premiers jours, le guide vous apprendra les techniques de base de progression sur glacier et en terrain rocheux en vue d'acquérir les compétences pour constituer une cordée autonome : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration du terrain, techniques d'assurage en mouvement. Vous découvrirez les différents types de terrains que l'on rencontre en haute-montagne et comment s'y déplacer.

## Nombre de participants

3 à 5 participants maximum (suivant les conditions en montagne, voir le paragraphe « avertissements » concernant les normes d'encadrement). **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

### Equipement personnel

La pratique de la haute montagne 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 ascension/séjour.

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

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. Si vous êtes débutant et que vous souhaitez vivre une première expérience avant d'investir, sachez que **nous proposons une partie des ces équipements à la location ; ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription**.

Important, si vous êtes équipés de votre matériel personnel : la législation à l'égard des E.P.I. (équipements de protection individuelle, il s'agit ici du casque, du baudrier, et des lunettes de soleil) limite l'utilisation du matériel dans le temps. Ils peuvent être utilisés pendant 5 ans à partir de la date d'achat. Au delà de cette date, votre équipement est considéré comme n'étant plus aux normes. Vous pouvez trouver toutes les infos concernant les E.P.I. ici > www.inrs.fr

### La tête

En haute altitude, la neige réfléchit les UV et les rayons du soleil ne sont pas aussi bien filtrés par l'atmosphère ; même un ciel nuageux laisse passer 90% des UV, il est donc indispensable de se protéger contre les dangers du soleil

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 4 est vivement conseillée pour tous et très fortement recommandée pour les yeux sensibles. Elles vous seront utiles lors d'un séjour au ski également
- crème solaire « écran total » (indice 50 recommandé) pour le visage et les lèvres ; pensez à prendre le format le plus petit possible (pas de gros tube)
- une casquette pour la marche d'approche (privilégier un modèle souple sans grosses coutures que l'on peut porter sous le casque)
- un masque de ski (indispensable en cas de rafales de vent ou de chutes de neige)
- un bonnet qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- un casque* agréé pour l'alpinisme ( 5 ans max depuis la date d'achat)
- un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)
- une lampe frontale avec des piles chargées !!

### Le corps

Le principe, lors d'un effort prolongé en altitude, est de pouvoir superposer différents vêtements en fonction de l'intensité de l' effort et des conditions atmosphériques (température, vent, chute de neige, pluie), afin de rester le plus au sec possible.

NB : les vêtements de ski ne sont pas adaptés car souvent trop chauds , trop lourds et peu respirants.

## Le haut

- Première couche : un sous-vêtement technique (en mérinos, fibre de bois..., mais pas de coton) manches longues (pour vous protéger des UV et par sécurité en cas de chute)
- Deuxième couche : une veste polaire ou soft shell légère*. L'idéal est qu'elle soit coupe-vent et respirante. A mettre dès que la température fraîchit, en général quand vous arrivez sur le glacier
- Troisième couche : une doudoune chaude et compressible (synthétique ou duvet, protection -10°C). Elle vous tiendra au chaud lors d'un arrêt prolongé sur l'itinéraire, au sommet le temps de faire les photos, sur la terrasse du refuge, et parfois même en marchant en cas de grand froid
- Quatrième couche : un coupe-vent type gore tex* protégeant contre la pluie et la neige. C'est la veste imperméable qui vous permet de rester au sec en cas d'intempéries. Elle doit être légère et respirante
- un baudrier* d'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)

## Le bas

- un collant fin en polaire ou coton, idéalement ¾ pour ne pas faire de sur-épaisseur avec les chaussettes. Il vous servira en cas de grand froid, vous le mettrez si besoin au refuge au départ de l'ascension. Il pourra aussi vous servir de vêtement de nuit
- un pantalon d'alpinisme : un pantalon d'alpinisme est déperlant, coupe vent, respirant et résistant. Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée ou trekking pas trop léger
  NB : les pantalons d'alpinisme n'existent pas à la location
- un sur-pantalon * en GoreTex ou matière équivalente : c'est un pantalon très léger que vous mettrez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures Eclair le long des jambes, ce qui vous permet de l'enfiler rapidement à tout moment sans avoir à enlever les chaussures

## Les mains

- une paire de gants fins en polaire, softshell ou cuir pour les montées au refuge
- une paire de gants plus épais type gants de ski
- une paire de MOUFLES TRÈS CHAUDES, imperméables et coupe-vent que vous mettrez par dessus les gants fins quand vous serez au sommet et pour la descente

## Les pieds

- des chaussures* de haute montagne rigides et cramponnables : elles se distinguent des chaussures de randonnée par leur rigidité qui vous permettra de cramponner sur la glace en assurant un bon maintien de la cheville et des crampons (débords avant et arrière). Elles offrent aussi une bonne étanchéité dans la neige ainsi qu'une excellente protection contre le froid
- des chaussettes de randonnée ou d'alpinisme : elles sont hautes car doivent monter au dessus du niveau de la chaussure pour éviter les échauffements, chaudes et bien ajustées, une paire suffit pour une course en montagne de 48 heures. Vous pouvez prendre également une paire de mini-chaussettes très légères à mettre au refuge le soir pendant que votre paire de chaussettes techniques sèchera
- une paire de crampons* avec anti-botte en bon état adaptés à vos chaussures
- un piolet d'alpinisme* léger et long, adapté à votre taille, il doit pratiquement toucher le sol lorsque vous le prenez en main bras tendu le long du corps
- des guêtres *qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec ; elles évitent aussi de s'accrocher les pointes des crampons dans le bas des pantalons

NB : tous les refuges sont équipés de crocs, vous n'avez donc pas besoin de prendre de chaussures supplémentaires.

Conseil de guide pour les courses de 48 heures : de manière générale, l'accès au refuge se faisant sur sentier, vous pouvez prévoir d'y monter et d'en descendre en baskets de trail (semelles avec crampons) afin de préserver vos pieds des échauffements que peut causer la rigidité des chaussures d'alpinisme (il vous faudra alors avoir vos chaussures d'alpinisme dans votre sac). Vous pourrez laisser vos baskets au refuge avant de partir pour l'ascension et les récupérer au retour.

Cela vous rajoute du poids mais peut s'avérer très appréciable pour ceux qui ont les pieds sensibles, à chacun de choisir...

## Divers

- une paire de bâtons* de marche télescopiques, non obligatoire mais très recommandé ; ils vous aideront

à la montée (15% de l'effort généré par les bras) et soulageront vos genoux à la descente
- l'eau : prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 litres d'eau, l'idéal étant une bouteille plastique d'un litre plus d'autres plus petites (environ 25 cl) pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps. Les poches à eau avec pipette ne sont pas adaptées en haute altitude pour cause de gel !! Vous pouvez l'utiliser pour la montée en refuge
- vivres de course (barres céréales, fruits secs..selon vos habitudes)
- petit thermos 500ml max (non obligatoire, à voir en fonction de vos habitudes, une boisson chaude peut être réconfortante mais cela rajoute du poids...)
- appareil photo : privilégiez un petit format que vous pourrez glisser dans votre poche, inutile de prévoir un gros appareil qui risque d'être endommagé, de vous entraver dans vos mouvements et de se décharger rapidement à cause du froid
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Si vous prenez des médicaments, ne prendre que le nombre de comprimés dont vous aurez besoin. Prévoir quelques comprimés de paracétamol car il n'est pas rare de souffrir de maux de tête lorsque l'on est en altitude
- micro trousse de toilette : uniquement le strict nécessaire (brosse à dent, mini tube de dentifrice...) et, très important, des boules Quies pour de bonnes nuits en refuge
- un drap de sac (sac à viande) : obligatoire pour les nuits en refuge. Les refuges sont tous équipés d'oreillers et de couettes mais ceux-ci ne sont évidemment pas lavés après chaque passage
- un sac poubelle pour isoler vos affaires mouillées en cas de pluie ou un sursac étanche
- documents toujours utiles à avoir avec vous dans un petit sac étanche : pièce d'identité, les références de votre assurance assistance si vous n'avez pas souscrit le contrat que nous proposons, carte vitale
- un peu d'argent liquide pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par carte bancaire)

Et attention, tout ce qui précède doit rentrer dans :

- Un sac à dos* montagne d'environ 35 litres (40 litres max) avec porte-piolets et sangle ventrale. Le sac rempli ne doit pas excéder 9 kg, matériel technique compris (crampons, baudrier casque). Rappelez-vous que le poids est l'ennemi de l'alpiniste. Une fois votre sac rempli, il doit vous rester une petite place pour le pique-nique !

**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 accueillions 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'assurages 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** (Pansement double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchon d'oreille pour bien dormir en refuge...)

## Avertissements Haute Montagne

## IMPONDÉRABLES

La pratique de l'alpinisme 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 haute montagne 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.

## NORMES D'ENCADREMENT

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'été et peuvent parfois modifier les normes d'encadrement pour chaque ascension. Les normes d'encadrement définissent le nombre de personnes que le guide de haute montagne peut encadrer pour chaque course ; elles sont définies en fonction des capacités d'assurage qu'autorisent la difficulté et les conditions du moment et peuvent donc être modifiées en cours de saison. Ces modifications peuvent avoir des répercutions sur le prix du séjour ou sur le programme envisagé. Votre inscription à un de nos séjours ou ascensions, sous-entend votre acceptation de ces éventuelles modifications.

## RISQUES OBJECTIFS

La pratique de l'alpinisme vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, chutes de pierres, chutes en crevasses, températures très basses….Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. 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'une activité physique soutenue 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.

C'est pourquoi il est toujours utile, avant tout séjour et dans la mesure du possible, de réaliser des randonnées en montagne ou moyenne montagne, notamment pour ceux qui vivent au niveau de la mer.

# Condition physique et Expérience

## CONDITION PHYSIQUE

**La pratique de l'alpinisme, est exigeante physiquement**. Votre endurance, votre résistance et votre capacité d'adaptation aux rigueurs de l'environnement en haute montagne seront mises à l'épreuve lors de votre séjour.
Pour en profiter dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'être préparé physiquement.

Si vous êtes un bon randonneur ou pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est la préparation idéale. Dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entrainement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour : marche rapide (idéalement sur chemin et avec du dénivelé progressif), vélo, course à pied, natation…tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement.

## EXPÉRIENCE

Pour profiter pleinement de cette découverte de la haute montagne, il est nécessaire d'avoir une bonne expérience de la randonnée en montagne : savoir poser les pieds sur des terrains accidentés, savoir marcher avec économie au rythme de 300m de dénivelé à l'heure. Plusieurs sorties de 1000/ 1200m de dénivelé avec sac à dos constiutent une bonne préparation.

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

**Les deux premiers soirs**, en pension complète **dans un gîte confortable et calme**, proche du centre du village de l'Argentière-la-Bessée en chambre double/triple ou dortoir selon les disponibilités.

Le troisième soir vous serez accueillis dans le **refuge du glacier Blanc** par Nicolas, le gardien. Ce refuge du CAF (Club Alpin Français ) a été construit en à partir de 1942, avec des matériaux amenés à dos d'homme depuis le refuge Cézanne ; il est inauguré le 29 août 1948.

Pour la dernière soirée nous retrouverons la chaleur du **refuge des Ecrins** (3170 m). Ce refuge du CAF a été construit entre 1968 et 1969 au même emplacement que le refuge Caron de 1903. Dans le cirque du glacier Blanc, entre les cols Émile Pic et Roche Faurio vous serez au premières loges pour admirer les lumières du couchant sur la Barre des Ecrins, 4102 mètres (point culminant du massif). Nuitées en dortoir (couvertures fournies, prévoir un draps de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douche dans les refuges. Repas copieux et consistants.

**Ces hébergements vous sont proposés sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.**

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 assuré en Covoiturage avec les véhicules des participants.
Dans le cas où l'un des véhicules Roc Écrins serait disponible il sera mis à disposition pour le transport des participants.

### BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 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 à **L'Argentière La-Bessée**, 05120, Hautes Alpes.

## Accès

### COMMENT VENIR DANS LES HAUTES-ALPES

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

Si vous venez en train,

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.
ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- 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)

Si vous venez en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins dès Saint-Martin de Queyrières.
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.
- 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

**tous les tarifs**

| nbe participants | prix par personne |
|---|---|
| 3 | 1060,00 € |
| 4 | 985,00 € |
| 5 | 985,00 € |

Inscription sur la base de 3 participants soit 1060€/personne. Si vous êtes 4 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif ( 985€/personne) et vous rembourserons la différence soit 75€.

**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas en montagne
- L'hébergement en gîte en vallée et en refuges de haute montagne en pension complète du repas du soir du premier jour jusqu'au dernier jour à midi
- Le téléphérique des glaciers de la Meije
- **L'organisation générale**, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription

**Le prix ne comprend pas:**

- Le pique-nique du premier midi et les vivres de courses ( fruits secs, barres céréales..)
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- La location éventuelle du matériel technique individuel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- Les déplacements pendant le séjour
- L' acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation et les déplacements pendant votre séjour

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.