STAGE ESCALADE GRANDES VOIES PAYS DES ECRINS PERFECTIONNEMENT

Du 22/06/23 au 25/06/23

Vous souhaitez acquérir une plus grande autonomie en grandes voies ?
Le Pays des Ecrins offre une grande variété de sites qui permettent de travailler toutes les composantes de l'escalade en grande voie : l'adhérence, les relais, l'assurage, les rappels, les types d'encordement, la gestuelle... Vous explorerez le calcaire de la vallée du Fournel ou de la falaise du Ponteil et les dalles de granit d'Ailefroide sous l'oeil attentif de votre moniteur qui vous donnera chaque jour des éléments techniques pour gagner progressivement en aisance et en autonomie.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 3 - 4 personnes (reste places)
-

Tarifs : 860,00 €
- Dates:

Du 22/06/2023 au 25/06/2023
Voir les dates des autres séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : GRANDES VOIES DANS LA VALLÉE DU FOURNEL

Le guide vous accueille dans nos locaux autour d'un café ou thé . Il vérifie votre matériel et les sacs de chacun puis vous équipe en matériel en cas de location. Vous partez ensuite pour une séance d'escalade sur les falaises calcaires de la vallée du Fournel situées à quelques kilomètres. Nous ferons le point sur les compétences de chacun pour définir la voie la plus adaptée. L'érosion glaciaire due à la reptation des anciens glaciers nous a laissé un ROC lisse fait de dalles "magiques" pour les premières longueurs. Plus on s'élève, plus le micro-relief s'accentue : gouttes d'eaux, fissures, réglettes. Les relais sont plutôt confortables. Nous débutons en général par une voie dans la partie centrale de la face qui se termine sous un grand toit fabuleux. Descente en rappel. Retour au gîte en milieu d'après-midi.
Repas et nuit en gîte.

JOUR 2 : ESCALADE DES GRANDES VOIES D' AILEFROIDE

Tous les jours nous partons tôt le matin pour profiter de la fraicheur matinale. Nous serons de retour en milieu d'après-midi pour vous laisser le temps de récupérer et de visiter les alentours : la ville fortifiée de Briançon, Mont-Dauphin, classée au Patrimoine de l'Unesco, ou bien encore les lacs naturels tout proches, les Hautes-Alpes regorgent de lieux intéressants...
Pour cette seconde journée, escalade à Ailefroide. Un panel de plus de 300 voies équipées nous donnera le choix des itinéraires les plus adaptés à votre niveau. Le granit poli par les glaciers vous permettra de mettre en pratique les techniques d'appui en dalle. En s'élevant au dessus de la frondaison des arbres c'est toute la forêt de mélèzes qui se dévoile et compose ce décor montagne si caractéristique. Le glacier blanc et les hauts sommets se profilent tout autour. Nous profiterons de la fraicheur de cette vaste plaine d'altitude perchée à 1500 mètres. Retour en milieu d'après-midi et visite du charmant village de montagne de Vallouise pour ceux qui le souhaitent.

Repas et nuit en gîte.

JOUR 3 : GRANDES VOIES D'EXCEPTION À LA PAROI DU PONTEIL

Découverte de la fascinante Falaise du Ponteil. Orientée ouest, l'escalade ombragée du matin y est agréable. Elle offre un calcaire très coloré, plutôt athlétique. La falaise composée de toits successifs rend l'escalade possible même en cas de pluie. Vos pieds seront moins sollicités que la veille : aujourd'hui, place aux bras et aux placements subtils pour vous économiser. Dès le premier relais, la vue sur la vallée de la Durance est imprenable. Nous choisirons l'objectif parmi un choix incroyable de voies variées de 150m à 300m. Descente en rappel.
Repas et nuit en gîte.

JOUR 4 : LES PLUS BELLES GRANDES VOIES DE FREISSINIÈRES

Les voies d'escalade de la vallée de Freissinières proposent une variété de styles plus ou moins athlétiques sur un calcaire très sculpté allant des cannelures aux gouttes d'eau en passant par des dièdres, ou bien encore des dalles diaboliques. Il vous faudra encore un peu de peau sur la pulpe des doigts pour survivre à cette dernière journée de grimpe, le rocher est assez abrasif suivant les secteurs. Voies de 150m avec descente en rappel ou à pieds.

Séparation en milieu d'après-midi à l'Argentière-La Bessée.

NB : Ce programme est donné à titre indicatif. **Le guide ou le DE 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

Le guide s'assurera que les techniques de progression en grandes voies sont acquises par les grimpeurs afin de garantir une sécurité et une fluidité maximales de la cordée lors des ascensions. Il fera le point sur vos aptitudes techniques et psychologiques et vous proposera des axes de progrès.
Le choix des voies se fera sur la base de votre niveau technique en second et en fonction de vos demandes notamment si vous souhaitez grimper en tête.
Nous repasserons en revue si besoin les différents types d'encordement et l'assurance depuis un relais.
Nous mettrons l'accent sur la qualité du relais à adapter en fonction de l'équipement disponible. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard..) seront aussi abordés. Le guide vous donnera les bons tuyaux pour organiser le rangement du matériel sur votre baudrier.
Nous nous mettrons d'accord sur la communication dans la cordée pour donner des consignes claires. Pour des raisons de sécurité et pour optimiser vos apprentissages nous utiliserons des talkies walkies. Et bien sûr, le pliage des cordes vous sera confié...

Nombre de participants

4 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 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 et si possible
- un petit sac de 8-10L pour emporter le minimum dans les grandes voies
- un sous vêtement manche longue
- une polaire ou soft shell
- un coupe-vent type gore tex* protégeant contre la pluie
- 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

Les mains

- une paire de gants fins et si possible 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
- une paire de chaussons* d'escalade confortables

Divers

- des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant une bouteille d'un litre plus d'autres plus petite pour les glisser dans le sac en grandes voies
- 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.

Nous 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 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 de l'escalade en grandes voies demande un engagement supérieur à l'escalade en falaise. En plus du risque de chute ou de chute de pierre, en cas de mauvais temps ou de blessure, la retraite peut être délicate. C'est pourquoi votre niveau doit correspondre au niveau du stage. Rigueur et attention sont de mise de la part des participants.

Avertissements Milieu Vertical

La pratique de l'escalade 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'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 séjour s'adresse à des grimpeurs qui pratiquent au moins une fois par semaine en salle ou en extérieur et qui ont une première expérience sur des voies de plusieurs longueurs.
Niveau requis : entre le 5c/6a en tête.

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 notre équipe. Il sera équipé suivant le massif, 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 à 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'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 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

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. Repas copieux, pique-nique le midi.

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 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.

VOTRE BILAN CARBONE : 18 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 : 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

le premier jour dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée, 05120, Hautes-Alpes.

Accès

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.

Informations routières (CRIR) : 08 26 02 20 22

Prix

prix par personne : 860,00 €
Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne ou D.E. Escalade
- **L'hébergement en gîte en chambre partagée** en pension complète (nuitées et restauration, pique-niques le midi) du jour 1 le soir au jour 4 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 durant le séjour

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.