# STAGE ESCALADE GRANDES VOIES PAYS DES ECRINS INITIATION SANS HEBERGEMENT

## Du 13/07/23 au 16/07/23

Vous êtes grimpeur et souhaitez donner une nouvelle dimension à votre pratique ? Venez découvrir l'escalade en grandes voies.
Sur des itinéraires de plus grande ampleur, environ 100 mètres à 300 mètres de hauteur, vous vous familiariserez avec les techniques spécifiques à l'ascension de plusieurs longueurs : assurage, progression, relais, rappel...
Pendant ces quatre jours, votre moniteur-guide vous aidera à perfectionner, progressivement, votre gestuelle et votre technique vers plus d'autonomie. Il vous guidera sur les parois du pays des Écrins, réputé pour son exceptionnel choix de falaises, faciles d'accès et présentant une grande variété de roches : le calcaire de la vallée du Fournel, le granit d'Ailefroide, ou encore le quartzite de Rocher Baron vous offriront des terrains de jeu variés, tout ce qu'il faut pour diversifier et adapter votre pratique.

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

Tarifs : 610,00 €

## Déroulement du séjour

### JOUR 1 : PREMIÈRE GRANDE VOIE D'ESCALADE DANS LA VALLÉE DU FOURNEL

Le guide vous accueille dans nos locaux, tout proches de la gare SNCF autour d'un café, thé ou yogi tea. Nous vérifions ensuite votre matériel et les sacs de chacun puis nous vous équipons avec le matériel éventuellement loué. Vous partez ensuite pour une séance d'escalade sur les falaises calcaires de la vallée du Fournel situées à quelques kilomètres. L'érosion glaciaire dûe 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 en général confortables. Après quelles longueurs d'échauffement, le guide vous expliquera tout ce que vous devez savoir puis nous partirons sur un itinéraire de plusieurs longueurs d'escalade.

### JOUR 2 : LES GRANDES VOIES D'ESCALADE D'AILEFROIDE

Ailefroide, c'est le royaume de l'escalade en dalle granitique...un environnement idéal pour perfectionner vos techniques d' adhérence. Les dalles du Fournel de la veille vous auront déjà donné quelques clés pour apprivoiser celles d'Ailefroide.. Vos bras seront au repos, vos pieds en première ligne... Vous en ressortirez que plus confiant. 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 serons au frais dans cette vaste plaine d'altitude perchée à 1500 mètre

## JOUR 3 : GRANDES VOIES SUR LA FALAISE DU PONTEIL

Découverte de la superbe Falaise du Ponteil. 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. Vous devrez sortir vos bras ou des placements subtils pour vous économiser. Dès le premier relais la vue sur la vallée de la Durance est imprenable. Un choix de voies variées de 150m. Descente en rappel.

## JOUR 4 : ESCALADE EN VALLÉE DE FREISSINIÈRES

L'escalade dans la vallée de Freissinières propose une variété de styles de voies 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. Voies de 150m avec descente en rappel ou à pieds.

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

**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

Le guide vous apprendra les techniques de progression en grandes voies pour une sécurité et une fluidité maximale de la cordée lors des ascensions. Nous passerons en revue les différents types d'encordement suivant la configuration des voies, le nombre de participants, les techniques d'assurage en mouvement 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** (Pansemenst double peau en prévention d'ampoules ...)
- **BOULES QUIESS** (Bouchons d'oreille pour bien dormir en refuge...)

## Avertissements Haute Montagne

La pratique de l'escalade 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'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

Être grimpeur est indispensable, au moins deux fois par mois en salle ou en extérieur.
Vous avez un niveau 5c/6a en second ou en tête, savez vous encorder et assurer de manière dynamique.

## 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.

## Transport et Bilan Carbone

Transport assuré par Roc Écrins à partir de ses bureaux de L'Argentière-La Bessée jusqu'aux sites d'escalade. Dans le cas où aucun de nos véhicules ne serait disponible, nous pourrons vous demander d'organiser un covoiturage avec les véhicules des participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne utilisant son véhicule.

### BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 16 KG

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:

9h

Le premier jour dans nos locaux à l'Argentière-la-Bessée.

## 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 : 610,00 €**
**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un guide de haute montagne ou D.E. Escalade
- **L'organisation générale**, la réservation du guide, du matériel et la gestion votre inscription
- Le matériel collectif de sécurité et de progression
- Le transport depuis les bureaux Roc Ecrins (l'Argentière-La Bessée) jusqu'aux sites d'escalade

**Le prix ne comprend pas:**

- **Votre hébergement, vos repas** et frais à caractère personnel : boissons....
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- La location du matériel technique 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.