

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## WEEKEND ESCALADE GRANDES VOIES EN PROVENCE PERFECTIONNEMENT Du 28/05/23 au 29/05/23

Si vous souhaitez améliorer vos compétences en escalade dans un site d'exception, pourquoi ne pas nous rejoindre en Provence ?

Sur le splendide calcaire de la montagne Sainte-Victoire, chère au peintre Paul Cézanne, ou sur la mollasse originale des gorges de Buoux, les guides Roc Ecrins vous proposerons des axes de progrès pour améliorer votre technique, votre gestuelle, votre mental....Ils vous accompagneront vers plus d'autonomie sur des grandes voies en vous permettant d'identifier vos forces et vos faiblesses et en vous donnant les clés pour dépasser vos limites.

Les manipulations de corde, la pose de rappel, la communication dans la cordée et l'organisation au relais...tous les éléments qui permettent de vous assurer une sécurité maximale seront également au programme de ce week-end sous le soleil de Provence.

- Niveau : Niveau Confirmé
  - Massif : Provence
  - 2 jours
  - 3 - 4 personnes (reste places)
  -
- Tarifs : à partir de 510,00 €

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : GRANDES VOIES SUR LES FALAISES DE LA SAINTE VICTOIRE

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel. Nous allons ensuite grimper directement sur les fascinantes falaises calcaires de la montagne Ste Victoire située à quelques dizaines de kilomètres, montagne rendue célèbre par le peintre Paul Cézanne. Après une première prise de contact avec le rocher provençal, l'encadrant vous rappellera les techniques d'évolution en grandes voies (concevoir un relais deux et trois points, assurance du second de cordée depuis le relais, encadrement, rappels). Vous partirez pour cette première journée sur plusieurs grandes voies sur 2 à 3 longueurs maximum.

#### JOUR 2 : FALAISES DES GORGES DE BUOUX

Nous aurons le choix de rester sur les falaise de la Sainte Victoire ou bien de partir à la découverte de la superbe Falaise des gorges de Buoux. Elle se cache dans un vallon boisé de chênes verts à l'ouest de la montagne du Lubéron. C'était le spot à la mode des années 80 où tous les grimpeurs européens se donnaient rendez-vous. Vous grimpez sur une mollasse très colorée et sculptée, plutôt athlétique. Le cadre est enchanteur surtout quand on s'élève au dessus des frondaisons. Depuis le relais vous aurez tout le temps pour admirer le défilé des gorges. Nous aurons le choix dans un panel de grandes voies variées de 4 à 5 longueurs.

**Séparation** à 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**

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](mailto: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

**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

L'encadrant 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.

L'objectif est de vous accompagner vers plus d'autonomie en vous permettant d'améliorer votre technique, votre gestuelle, votre mental...

Le choix des voies se fera sur la base de votre niveau technique en second, en fonction également de vos demandes notamment si vous souhaitez grimper en tête.

Nous repasserons en revue si besoin les différents types d'encordement suivant le nombre de participants 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'autobloquant (prusic, machard..) pourront aussi être 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 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 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
  - une sangle de 40cm pour servir de vache
  - dégaines et autres appareils dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Les mains

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](mailto: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

- 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 petites 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.

## Avertissements Milieu Vertical

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.

## Condition physique et Expérience

Ce week-end s'adresse à des grimpeurs réguliers (au moins une fois par semaine en salle ou en extérieur) qui ont une première expérience de l'escalade en grandes voies.

Niveau requis : entre le 5c et 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 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'entraînement 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.**

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](mailto: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

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 à Puylobier**, au pied de la Sainte victoire. Dans une bâtisse de caractère, 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

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 : 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.reforestacion.com/plan...>

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9:30

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

## Accès

Le massif de la Sainte Victoire est facilement accessible par TGV arrêt gare de Aix-en Provence et par les autoroutes A7, A8 et A51.

## Prix

### tous les tarifs

nbe participants	prix par personne
2	670,00 €
3	510,00 €

### Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade
- L'hébergement en chambre d'hôtes en chambre partagée 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 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.

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](mailto: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