WEEK-END ESCALADE FALAISES PAYS DES ECRINS PERFECTIONNEMENT

Venez profiter de tous les atouts du Pays de Ecrins pour améliorer votre grimpe, le temps d'un week-end.
Avec son exceptionnel choix de falaises, faciles d'accès et aux multiples orientations, ses roches variées (calcaire, quartzite, granit...) le Pays des Ecrins est le lieu idéal pour optimiser un court séjour de grimpe. Avec les conseils avisés du guide vous améliorerez vos capacités de lecture des voies, la tenue de vos équilibres, vos techniques de placements...le tout sous le toujours radieux soleil des Hautes-Alpes.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Ecrins
- 2 jours
- 4 - 8 personnes (confirme a partir)
-

Tarifs : 350,00 €
Nous proposons pour ce séjour l'option "Réduction pour formule sans hébergement/ni repas" correspondant à une remise de 140€
- Dates: Voir les dates des 29 séjours

Déroulement du séjour

JOUR 1 : FALAISES EN VALLÉE DU FOURNEL

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. Si vous souhaitez compléter votre équipement notre petit shop propose une belle gamme de matériel et de textiles spécialisés montagne.

Escalade sur les falaises calcaires de la vallée du Fournel ou du Pouit situées à quelques kilomètres. Dans ce haut-lieu de l'escalade, un grande nombre de voies vous permettront de perfectionner votre technique et votre autonomie. Votre guide définira avec vous des axes de travail en fonction de vos attentes et de votre niveau.

Repas et nuit en gîte

JOUR 2 : AILEFROIDE

Grimpe sur le fameux spot d'Ailefroide, granit plutôt en dalle... idéal pour perfectionner son adhérence et la friction de la pulpe des doigts. Plus de 100 voies s'offrent à vous pour développer une plus grande autonomie...Votre guide vous proposera des axes de travail en fonction des sensations de la veille.

Séparation, en milieu 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 participants.

Projet pédagogique

Pour nos stages « perfectionnement » un programme spécifique a été élaboré pour vous permettre d'évoluer dans votre pratique tant sur le plan technique que mental et sur les thèmes liés à la sécurité.
Chaque jour nous aborderons un thème différent pour vous donner le temps d'assimiler vos nouvelles sensations. Par exemple : la préhension des prises, l'adhérence des pieds, le rythme, l'anticipation, les stratégies, l'escalade en tête.... mais aussi sur le plan du mental, la concentration, la maitrise de la peur en tête,.... et sur le plan de la sécurité, le mousquetonnage efficace, l'assurage dynamique, la communication dans la cordée, la pose d'une moulinette, le pliage des cordes ... autant de compétences qui vous permettront de mieux grimper en toute sécurité. Le rappel et les techniques d'autoblocant (prusic, machard..) seront aussi abordés. L'encadrant vous donnera des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement. Support vidéo possible pour débriefing.

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participants**, **vous serez avisés 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".

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu'avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). **Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez**, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir...**Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

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
- Un sous vêtement manche longue, une polaire ou soft shell
- Un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- Une paire de gants fins
- 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

Matériel technique

- 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
- Une paire de chaussons d'escalade* confortables

Divers

- Prévoir 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
- 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.ation dans la fiche d'inscription.

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 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.

Condition physique et Expérience

Ce stage s'adresse aux grimpeurs ayant déjà une expérience régulière de l'escalade en salle (SAE) et/ou en extérieur et capable de grimper des voies en 5c/6a en tête ou en second.

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'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 « 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** situé proche du centre du village de l'Argentière-la-Bessée en chambre double/triple ou dortoir.
Les recettes de cuisine de la maison vous raviront les papilles.
Pique-niques au pied des voies le midi.

Cet hébergement vous est proposé sous réserva 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 participants. Dans ce cas, un remboursement des frais de déplacement sera effectué à la personne utilisant son véhicule.

BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 14 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:

9

dans les locaux de Roc Ecrins à **l'Argentière-les-Ecrins** (Commune de l'Argentière-la-Bessée, Hautes Alpes, France).

Accès

COMMENT VENIR DANS LES HAUTES-ALPES

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

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 souhaitez venir 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

prix par personne : 350,00 €

Nous proposons pour ce séjour l'option "Réduction pour formule sans hébergement/ni repas" correspondant à une remise de 140€

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne ou un D.E. Escalade
- L'hébergement en gîte en pension complète du premier soir au dernier midi (nuitée et restauration, pique-nique cuisiné 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 transport** jusqu'aux sites d'escalade

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
- 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 ».

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.