

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## Ski de pente raide en rando weekend

Skieur très expérimenté, vous rêvez d'aborder le ski de pente raide ? Ce stage vous propose d'explorer cet univers penché à plus de 40°.

Le guide vous donnera les conseils essentiels pour pratiquer dans les meilleures conditions de sécurité. Vous apprendrez à faire des "virages sautés", utiliser la corde pour sécuriser certains passages mais aussi remonter pentes et couloirs en utilisant les crampons et le piolet.

Nous aborderons également les notions de nivologie et de météorologie spécifiques à l'activité.

Si vous avez envie de vous éloigner des itinéraires classiques, vous immerger dans l'immensité blanche, cette journée répondra à vos attentes.

**Nous vous proposons aussi cette prestation aux dates de votre choix, à la journée ou sur un séjour plus long, ainsi qu'en engagement privé seul ou avec votre cordée préférée (contactez-nous directement).**

- Level : Level 2 : Intermediate
- Mountain range : Ecrins
- 2 days
- 2 - 4 personnes (departure is confirmed from 2 people)
- 

Prices : from 500,00 €

Inscription sur la base de 2 participants soit 650€/personne. Si vous êtes 3 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (500€/personne) et vous rembourserons la différence soit 150€.

### Your trip day to day

#### PROGRAMME ÉVOLUTIF SELON GROUPE ET CONDITIONS

Nous vous accueillons autour d'un café, thé ou yogi tee. Nous vérifions ensuite le matériel de chacun et distribuons le matériel demandé à la location. La veille vous aurez déjà eu contact avec le guide pour orienter la sortie en fonction de votre niveau ou du celui du groupe.

L'objectif de cette première journée de ski aura été étudiée avec soin la veille avec votre guide par téléphone en prenant en compte les conditions de neige, la météo ainsi que le niveau technique et physique des skieurs. La sortie vous demandera une bonne forme physique car les dénivelés seront compris entre 900 et 1500m de D+. Il peut arriver que nous prenions les remontées mécaniques pour accéder à une montagne un peu plus haute ou des vallons un peu plus lointains. Nous trouverons des itinéraires adaptés à vos envies et à la condition du moment pour y trouver un maximum de plaisir à la montée comme à la descente. Petit bout d'arête effilée, petit rappel en corde, petit couloir en neige poudreuse, ambiance haute montagne entre neige immaculée et tour rocheuse feront partie de l'aventure.

Nous serons basé autour de Monêtier les Bains dans un gîte confortable. L'hébergement propose une cuisine traditionnelle et conviviale. Au calme vous vous reposerez pour être en forme pour la journée du lendemain.

**Séparation** : Selon vos besoins, le dernier jour nous vous ramènerons en fin d'après-midi à l'Argentière-La Bessée dans nos locaux. Douches et boissons à disposition avant votre voyage de retour.

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

4 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 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](#)

## **Equipment : gear and clothing**

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**

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, éventuellement un casque\* agréé pour l'alpinisme ou le ski
- Crème solaire «écran total» soit un indice de protection fort entre 30 et 50

### **Le corps**

- Un sac à dos montagne \* permettant d'y accrocher les skis et piolet environ 35 litres
- Un vêtement manches longues, une polaire ou soft shell
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent\* type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent
- Un DVA\* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle\* et sonde \*

### **Les mains**

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire et une paire plus chaude
- **Piolet**

### **Les jambes**

- L'idéal est un pantalon de ski en gore tex avec ouvertures latérales au-dessous duquel vous mettrez un collant si besoin
- **Baudrier Light**

### **Les pieds**

- Des skis de randonnée affutés\*
- Une paire de "peaux de phoque" \* en bon état et bien encollées
- Une paire de couteaux\* à neige adaptés à vos fixations
- Une paire de chaussures\* de ski de randonnée
- Une paire de bâtons\* télescopiques
- Une paire de chaussettes de rechange
- **Crampons**

### **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 votre veste au chaud près du corps
- Petit couteau
- Petit thermos
- 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 bien sûr 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...)

### High mountain : special warning

La pratique du ski de randonnée 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 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.

Comme toute activité en haute montagne, la pratique du ski de randonnée vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, ainsi qu'à des risques de blessures sur chutes. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

### Health condition

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'activité physique 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.

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

## Skills and stamina level

Le ski de randonnée est une discipline exigeante physiquement.

Avec des dénivelés positifs journaliers moyens de 1000m, il importe que vous arriviez en bonne condition physique pour profiter au mieux de votre séjour.

Si vous pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est parfait ; dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entraînement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour.

Ce stage de ski de pente raide s'adresse à des skieurs de randonnée expérimentés à l'aise dans toutes neiges non damées très à l'aise sur pistes noire et qui maîtrisent le matériel et les techniques spécifiques de progression en ski de rando. La partie plus technique avec crampon/piolet n'a pas besoin d'être maîtrisée.

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 de l'ensemble du groupe.

## Guiding

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, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collective.

\*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et 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'entraînement afin de constituer la liste des courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

## Insurances

**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.

## Accommodation

En **gîte à Monétier**. Nuitées en chambres de deux à six personnes, draps fournis, prévoir votre linge de toilette. Pour le dîner le gérant propose une cuisine familiale avec des spécialités montagnardes et mijote de bonnes recettes traditionnelles à base de produit frais locaux et bio dans la mesure du possible.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment de votre inscription.

### TRANSPORT

---

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.

**Pour nous rejoindre : Prévoyez des équipements adaptés pour votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), [obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.](#)**

### BILAN CARBONE DU SÉJOUR : 20,72

---

C'est la quantité de KgCO<sub>2</sub> 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 kgCo<sub>2</sub>
2. **En voiture** : 137 kg CO<sub>2</sub>
3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO<sub>2</sub>

- Lyon - L'Argentière - la - Bessée (250 km)

1. **En train** : 1,22 kgCo<sub>2</sub>
2. **En voiture** : 48,4 kg CO<sub>2</sub>
3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO<sub>2</sub>

- Marseille - L'Argentière -la - Bessée (259km)

1. **En train** : 0,88 kgCo<sub>2</sub>
2. **En voiture** : 50,1 kgCO<sub>2</sub>
3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO<sub>2</sub>

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 CO<sub>2</sub> stockés !

<https://www.reforestacion.com/plan...>

## Meeting point

Meeting time:

8:30

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

## Getting there

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette ( [www.linkbus-alps.com](http://www.linkbus-alps.com) ) jusqu'à Briançon et l'Argentière.
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus ( [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr) -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)
- Depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus ( [www.autocars-scal.fr](http://www.autocars-scal.fr) - 04 92 51 06 05)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. ( <http://www.neigeexpress.com> - 04 92 45 18 11)

Si vous souhaitez venir en voiture,

- Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez le Col du Lautaret (RN91)direction Briançon jusqu'à l'Argentière
- Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre, direction Briançon.
- 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.

## Price

### tous les tarifs

nbe participants	Price per person
2	650,00 €
3	500,00 €
4	500,00 €

Inscription sur la base de 2 participants soit 650€/personne. Si vous êtes 3 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (500€/personne) et vous rembourserons la différence soit 150€.

### The price includes:

- L'encadrement par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas
- L'hébergement en gîte du premier soir au dernier midi en pension complète, pique-nique le midi
- **Le transport** durant le séjour du lieu de rendez-vous au lieu de séparation

### The price doesn't include:

- Le pique-nique du premier jour
- Les forfaits de remontée mécaniques si il y a.
- Les frais à caractère personnel : boissons...
- La location du matériel technique (ski de rando, chaussures, peaux, bâtons...kit sécurité)
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- 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 ».

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

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.