



*Séjours montagne*

# **l'Aiguille du Goléon (3427m.) : une ascension idéale pour s'initier à l'alpinisme**

Si vous cherchez une idée de Sommet pour une première expérience en haute montagne l'ascension du l'Aiguille du Goléon est la course idéale. Offrant une vue imprenable sur la face nord de la Meije et du massif des ECRINS c'est une ascension parfaite pour découvrir les émotions que fait naître la marche en haute montagne. Accessible à tout bon randonneur, sous réserve d'être en bonne condition physique, cette ascension vous permettra de découvrir les différents terrains que l'on rencontre en haute-montagne et la façon de se déplacer ; vous évoluerez sur des pentes de neige, sur glacier et sur une arête rocheuse, bref, un concentré de haute montagne !

**Cette prestation est possible sans la nuitée en refuge ( bivouac) , prix sur demande.**

**Plus tard dans la saison, vous aurez le choix de monter tôt sans votre guide pour profiter du Lac ou un départ un peu plus tardif avec votre guide.**

**Nous vous proposons aussi cette prestation en engagement privé le jour de votre choix, entre amis ou pour votre famille, prix sur demande.**

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Oisans
- 2 jours
- 2 - 4 personnes (Confirmé à partir de 2 inscrits)
- 

Tarifs : à partir de 420,00 €

Inscription sur la base de 2 participants soit 760€/personne. Si vous êtes 3 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (420€/personne) et vous rembourserons la différence soit 130€.

- Dates: [Voir les dates des 9 séjours](#)

## **Déroulement du séjour**

### **JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE DU GOLEON - ÉCOLE DE NEIGE SELON LA SAISON**

Le guide vous accueille et vérifie votre matériel. Nous montons ensuite au refuge du Goleon(2 460 m) depuis le hameau de Valfroide (1870 m), vous profiterez alors des abords du Lac du Goléon. Vous aborderez les techniques d'assurage sur glacier : encordement, nœuds... ; apprentissage des techniques de cramponnage et d'utilisation du piolet.

Repas et nuit au refuge du Goléon. Dénivelé : + 600 m.

### **JOUR 2 : L'AIGUILLE DU GOLÉON**

Au programme de cette deuxième journée, une ascension mixte (neige, glace et rocher) très variée, vous permettra de mettre en pratique les apprentissages de la veille. Du sommet, vous profiterez d'une magnifique vue sur les cimes prestigieuses du massif de l'Oisans : les Bans, les Ailefroides, la Meije...

Difficulté : F Pente de neige à 30/35° et rocher facile II.

Engagement : I

Repas chaud du midi pris au refuge. Descente en vallée.

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

**NB : le programme de nos séjours est donné à titre indicatif. Le guide 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.**

## Nombre de participants

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

Cette course est aussi proposée à l'engagement, seul avec votre guide, à la date de votre choix et pour les groupes constitués de 3 personnes ou plus. Tarif sur demande.

## Matériel à prévoir

### Equipement personnel

La pratique de la haute montagne impose d'être équipé pour faire face à toutes les conditions de temps et d'environnement qui peuvent se révéler très changeantes et très rapidement. Un équipement adapté est gage de sécurité et représente une part essentielle de la réussite et du confort de votre ascension/séjour.

Vous n'utiliserez pas forcément tous les éléments de cette liste qui peut sembler impressionnante durant votre ascension/séjour, mais il vous faut néanmoins les avoir dans votre sac.

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. Si vous êtes débutant et que vous souhaitez vivre une première expérience avant d'investir, sachez que **nous proposons une partie des ces équipements à la location ; ils sont signalés par une \* dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.**

Important, si vous êtes équipés de votre matériel personnel : la législation à l'égard des E.P.I. (équipements de protection individuelle, il s'agit ici du casque, du baudrier, et des lunettes de soleil) limite l'utilisation du matériel dans le temps. Ils peuvent être utilisés pendant 5 ans à partir de la date d'achat. Au delà de cette date, votre équipement est considéré comme n'étant plus aux normes. Vous pouvez trouver toutes les infos concernant les E.P.I. ici > [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr)

### La tête

En haute altitude, la neige réfléchit les UV et les rayons du soleil ne sont pas aussi bien filtrés par l'atmosphère ; même un ciel nuageux laisse passer 90% des UV, il est donc indispensable de se protéger contre les dangers du soleil

- Une paire de lunettes de soleil protection classe 4 est vivement conseillée pour tous et très fortement recommandée pour les yeux sensibles. Elles vous seront utiles lors d'un séjour au ski également
- crème solaire « écran total » (indice 50 recommandé) pour le visage et les lèvres ; pensez à prendre le format le plus petit possible (pas de gros tube)
- une casquette pour la marche d'approche (privilégier un modèle souple sans grosses coutures que l'on peut porter sous le casque)
- un masque de ski (indispensable en cas de rafales de vent ou de chutes de neige)
- un bonnet qui peut se porter sous le casque (sans pompons)
- un casque\* agréé pour l'alpinisme ( 5 ans max depuis la date d'achat)

- un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)
- une lampe frontale avec des piles chargées !!

## Le corps

Le principe, lors d'un effort prolongé en altitude, est de pouvoir superposer différents vêtements en fonction de l'intensité de l'effort et des conditions atmosphériques (température, vent, chute de neige, pluie), afin de rester le plus au sec possible.

NB : les vêtements de ski ne sont pas adaptés car souvent trop chauds, trop lourds et peu respirants.

## Le haut

- Première couche : un sous-vêtement technique (en mérinos, fibre de bois..., mais pas de coton) manches longues (pour vous protéger des UV et par sécurité en cas de chute)
- Deuxième couche : une veste polaire ou soft shell légère\*. L'idéal est qu'elle soit coupe-vent et respirante. A mettre dès que la température fraîchit, en général quand vous arrivez sur le glacier
- Troisième couche : une doudoune chaude et compressible (synthétique ou duvet, protection -10°C). Elle vous tiendra au chaud lors d'un arrêt prolongé sur l'itinéraire, au sommet le temps de faire les photos, sur la terrasse du refuge, et parfois même en marchant en cas de grand froid
- Quatrième couche : un coupe-vent type gore tex\* protégeant contre la pluie et la neige. C'est la veste imperméable qui vous permet de rester au sec en cas d'intempéries. Elle doit être légère et respirante
- un baudrier\* d'alpinisme (5 ans max depuis la date d'achat)

## Le bas

- un collant fin en polaire ou coton, idéalement  $\frac{3}{4}$  pour ne pas faire de sur-épaisseur avec les chaussettes. Il vous servira en cas de grand froid, vous le mettrez si besoin au refuge au départ de l'ascension. Il pourra aussi vous servir de vêtement de nuit
- un pantalon d'alpinisme : un pantalon d'alpinisme est déperlant, coupe vent, respirant et résistant. Vous pouvez aussi prendre un pantalon de randonnée ou trekking pas trop léger  
NB : les pantalons d'alpinisme n'existent pas à la location
- un sur-pantalon en GoreTex ou matière équivalente : c'est un pantalon très léger que vous mettrez sur votre pantalon en cas de pluie, vent, neige. Il est équipé de fermetures Eclair le long des jambes, ce qui vous permet de l'enfiler rapidement à tout moment sans avoir à enlever les chaussures

## Les mains

- une paire de gants fins en polaire, softshell ou cuir pour les montées au refuge
- une paire de gants plus épais type gants de ski

## Les pieds

- des chaussures\* de haute montagne rigides et cramponnables : elles se distinguent des chaussures de randonnée par leur rigidité qui vous permettra de cramponner sur la glace en assurant un bon maintien de la cheville et des crampons (débords avant et arrière). Elles offrent aussi une bonne étanchéité dans la neige ainsi qu'une excellente protection contre le froid
- des chaussettes de randonnée ou d'alpinisme : elles sont hautes car doivent monter au dessus du niveau de la chaussure pour éviter les échauffements, chaudes et bien ajustées, une paire suffit pour une course en montagne de 48 heures. Vous pouvez prendre également une paire de mini-chaussettes très légères à mettre au refuge le soir pendant que votre paire de chaussettes techniques séchera
- une paire de crampons\* avec anti-botte en bon état adaptés à vos chaussures
- un piolet d'alpinisme\* léger et long, adapté à votre taille, il doit pratiquement toucher le sol lorsque vous le prenez en main bras tendu le long du corps
- des guêtres qui serviront en cas de neige fraîche à vous garder les pieds au sec ; elles évitent aussi de s'accrocher les pointes des crampons dans le bas des pantalons

NB : tous les refuges sont équipés de crocs, vous n'avez donc pas besoin de prendre de chaussures supplémentaires.

Conseil de guide pour les courses de 48 heures : de manière générale, l'accès au refuge se faisant sur sentier, vous pouvez prévoir d'y monter et d'en descendre en baskets de trail (semelles avec crampons) afin de

préserver vos pieds des échauffements que peut causer la rigidité des chaussures d'alpinisme (il vous faudra alors avoir vos chaussures d'alpinisme dans votre sac). Vous pourrez laisser vos baskets au refuge avant de partir pour l'ascension et les récupérer au retour.

Cela vous rajoute du poids mais peut s'avérer très appréciable pour ceux qui ont les pieds sensibles, à chacun de choisir...

## Divers

- une paire de bâtons\* de marche télescopiques, non obligatoire mais très recommandé ; ils vous aideront à la montée (15% de l'effort généré par les bras) et soulageront vos genoux à la descente
- l'eau : prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 litres d'eau, l'idéal étant une bouteille plastique d'un litre plus d'autres plus petites (environ 25 cl) pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps. Les poches à eau avec pipette ne sont pas adaptées en haute altitude pour cause de gel !! Vous pouvez l'utiliser pour la montée en refuge
- vivres de course (barres céréales, fruits secs..selon vos habitudes)
- petit thermos 500ml max (non obligatoire, à voir en fonction de vos habitudes, une boisson chaude peut être réconfortante mais cela rajoute du poids...)
- appareil photo : privilégiez un petit format que vous pourrez glisser dans votre poche, inutile de prévoir un gros appareil qui risque d'être endommagé, de vous entraver dans vos mouvements et de se décharger rapidement à cause du froid
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules. Si vous prenez des médicaments, ne prendre que le nombre de comprimés dont vous aurez besoin. Prévoir quelques comprimés de paracétamol car il n'est pas rare de souffrir de maux de tête lorsque l'on est en altitude
- micro trousse de toilette : uniquement le strict nécessaire (brosse à dent, mini tube de dentifrice...) et, très important, des boules Quies pour de bonnes nuits en refuge
- un drap de sac (sac à viande) : obligatoire pour les nuits en refuge. Les refuges sont tous équipés d'oreillers et de couettes mais ceux-ci ne sont évidemment pas lavés après chaque passage
- un sac poubelle pour isoler vos affaires mouillées en cas de pluie ou un sursac étanche
- documents toujours utiles à avoir avec vous dans un petit sac étanche : pièce d'identité, les références de votre assurance assistance si vous n'avez pas souscrit le contrat que nous proposons, carte vitale
- un peu d'argent liquide pour vos dépenses personnelles (boissons...) dans les refuges (de manière générale, les refuges n'acceptent pas les règlements par carte bancaire)

Et attention, tout ce qui précède doit rentrer dans :

- Un sac à dos\* montagne d'environ 35 litres (40 litres max) avec porte-piolet et sangle ventrale. Le sac rempli ne doit pas excéder 9 kg, matériel technique compris (crampons, baudrier casque). Rappelez-vous que le poids est l'ennemi de l'alpiniste. Une fois votre sac rempli, il doit vous rester une petite place pour le pique-nique !

## Avertissements Haute Montagne

La pratique de l'alpinisme 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 haute montagne 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 ou d'un refuge,

dans ces cas nous vous proposerons un programme alternatif parfois le jour même du départ.

Par ailleurs, les conditions de la montagne évoluent au cours de l'été et peuvent parfois modifier les normes d'encadrement pour chaque ascension. Les normes d'encadrement définissent le nombre de personnes que le guide de haute montagne peut encadrer pour chaque course ; elles sont définies en fonction des capacités d'assurance qu'autorisent la difficulté et les conditions du moment et peuvent donc être modifiées en cours de

saison.

Ces modifications peuvent avoir des répercussions sur le prix du séjour ou sur le programme envisagé. Votre inscription à un de nos séjours ou ascensions, sous-entend votre acceptation de ces éventuelles modifications.

Enfin le programme de nos séjours est donné à titre indicatif. **Le guide 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.**

## Santé

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.

L'altitude peut provoquer **lorsque l'on est pas suffisamment acclimaté un mal aigu des montagnes appelé aussi MAM**. Il se traduit dans la plupart des cas par des maux de tête, des nausées, et un sentiment général d'inconfort mais peut parfois dans les cas les plus graves évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral nécessitant une redescente immédiate.

C'est pourquoi il est toujours utile, avant tout séjour et dans la mesure du possible, de réaliser des randonnées en montagne ou moyenne montagne, notamment pour ceux qui vivent au niveau de la mer.

## Condition physique et Expérience

La pratique de l'alpinisme, est exigeante physiquement. Votre endurance, votre résistance et votre capacité d'adaptation aux rigueurs de l'environnement en haute montagne seront mises à l'épreuve lors de votre séjour. Pour en profiter dans les meilleures conditions, il est nécessaire d'être préparé physiquement.

Si vous êtes un très bon randonneur ou pratiquez un sport d'endurance régulièrement, c'est la préparation idéale. Dans le cas contraire, nous vous conseillons de vous faire un programme d'entraînement dans les semaines/mois qui précèdent votre séjour : marche rapide (idéalement sur chemin et avec du dénivelé progressif), course à pied, vélo ou natation pratiqués à haute intensité...tous les sports qui permettent d'augmenter sa capacité cardio-respiratoire conviennent parfaitement.

## Encadrement

Vous serez encadrés par un **Guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou par un Aspirant guide\* de l'équipe Roc Ecrins**. 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 collectif.

\*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'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.

### 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

Vous serez accueillis par Lucile et Myrthille les gardiennes du **refuge du Goléon**. Nuitées en dortoir (couvertures fournies, prévoir un drap de sac), toilettes et lavabos communs, pas de douches. Repas copieux et consistants, pique-nique ou repas chaud le midi .

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

9h30

à **La Grave** (05120, Hautes Alpes) OU à 8h30 à ROC ÉCRINS si vous louez du matériel et que ça reste sur votre route. Sinon location à Objectif Meije.

## Prix

### tous les tarifs

| nbe participants | Prix par personne |
|------------------|-------------------|
| 2                | 550,00 €          |
| 3                | 420,00 €          |
| 4                | 420,00 €          |

Inscription sur la base de 2 participants soit 760€/personne. Si vous êtes 3 participants ou plus, le jour du départ du séjour, nous appliquerons un tarif dégressif (420€/personne) et vous rembourserons la différence soit 130€.

### Le prix comprend:

- L'encadrement par deux guides de haute montagne et la prise en charge de leurs repas
- L'hébergement en refuge de haute montagne en pension complète du premier soir au dernier midi
- L'organisation générale, la réservation des hébergements, du guide, du matériel et la gestion votre inscription

### Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : boissons....
- 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 ».

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.