



Séjours montagne

L'alpinisme au coeur du parc National des Ecrins : L'ascension du PIC COOLIDGE 3775M

Les Alpes ont été le terrain de jeu d'alpinistes anglo-saxons culottés (de drap de laine !) à qui la toponymie rend encore hommage. Il y eut Edward Whymper, qui s'offrit la Barre des Écrins en 1864 et puis Bill, William Auguste Coolidge, un américain venu étudier et vivre dans le Vieux monde, qui écuma nos montagnes et laissa son nom à plusieurs itinéraires en Oisans.

Gravir le pic Coolidge, c'est mettre nos pas dans celui qui, un siècle et demi plus tôt, avait envie de la même contemplation des sommets.

Et justement, au sommet vous serez aux premières loges pour admirer l'immense face sud des Écrins et les imposantes faces nord des Ailefroïdes, du Pic sans Nom et du Pelvoux. Faces hypnotiques, verticalité démesurée, l'ambiance est abyssale...

Course réservée à des alpinistes expérimentés.

- Niveau : Niveau Confirmé
- Massif : Oisans
- 2 jours
- 2 - 3 personnes (Confirmé à partir de 2 inscrits)
-

Tarifs : à partir de 395,00 €

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 2 participants soit 525€/personne. Si vous êtes 3 participants le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (395€/pers) et vous remboursons la différence soit 130€ à l'issue du séjour.

- Dates : [Voir les dates des 6 séjours](#)

Déroulement du séjour

JOUR 1 : MONTÉE AU REFUGE DE TEMPLE ÉCRINS (2410 M)

Rendez-vous avec le guide soit dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée, soit à la Bérarde, en fonction de son et de votre itinéraire d'acheminement, et de si vous avez loué du matériel ou non. Après vérification des sacs par le guide, nous partirons sur le sentier menant au refuge de Temple Ecrins 2481m.

Nuit et repas au refuge de Temple Ecrins.

Dénivelé : +760 m

JOUR 2 : ASCENSION DU PIC COOLIDGE (3775 M)

Lever à 4 ou 5 h du matin, direction le col de la Temple (3321 m) qui vous offrira un panorama saisissant sur les faces nord des Ailefroïdes, du coup de sabre et du Pelvoux. L'ascension de l'arête sud commence par des vires faciles, un court passage délicat en III pour atteindre le plateau neigeux, puis l'arête finale nous emmènera jusqu'au sommet du pic Coolidge. Descente par le même itinéraire.

Dénivelé : +1300 m

Séparation en fin d'après-midi à la Bérarde ou L'Argentière-La Bessée

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

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 participants.

Nombre de participants

Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 2 participant, 3 personnes maximum. 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

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 ce 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.

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 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.**

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

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 obligatoire pour tous. Elles pourront vous être 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

ROC ECRINS - 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

ROC ECRINS 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

Le principe, lors d'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 possible au sec.

Attention 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 la montée au refuge
- une paire de gants ou moufles très chauds, imperméables et coupe-vent que vous mettrez par dessus les gants fins quand vous serez au sommet et pour la descente.

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 sèchera.
- 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.
- **une petite boîte et des couverts** pour le pique-nique du refuge
- 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 (ils n'acceptent en général pas la 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

IMPONDÉRABLES

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.

NORMES D'ENCADREMENT

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.

RISQUES OBJECTIFS

La pratique de l'alpinisme vous expose à des risques aléatoires mais réels en particulier aux avalanches, chutes de pierres, chutes en crevasses, températures très basses....Pour limiter ces risques, il est indispensable de respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques lors de votre inscription.

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'une activité physique soutenue 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

CONDITION PHYSIQUE

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 cette course.

L'ascension du Pic Coolidge est longue, à la montée comme à la descente. Pour en profiter pleinement, vous devez être bien préparé(e) physiquement.

Un entraînement régulier réalisé sur une période de quelques mois avant le départ est indispensable : randonnée avec dénivelé, course à pied, vélo, natation...(tous les sports qui permettent d'augmenter votre capacité cardio-respiratoire) pratiqué de manière régulière et intense. Idéalement la préparation physique peut se faire par des randonnées de difficultés progressives si vous vivez en milieu montagnard ; réaliser une sortie de 1300 mètres de dénivelé sans souffrir vous assurera les qualités requises pour atteindre le sommet .

EXPÉRIENCE TECHNIQUE

L'ascension du Pic Coolidge est un peu technique avec une alternance de passages rocheux et des pentes de neige à 40°. Certains franchissements demandent d'avoir le pied sûr et de savoir cramponner pour la partie

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**. 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 premiers 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 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.

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 Marie à **Temple Ecrins**. Nuitées en dortoir (couvertures fournies, prévoir un drap de sac), toilettes et lavabos communs, douche à Temple Ecrins. Repas copieux et consistants, pique-nique le midi. Dans le but de limiter les déchets, le refuge demande à ce que nous apportions une petite boîte et des couverts pour le pique-nique.

Cet hébergement vous est proposé sous réserve de disponibilité au moment des réservations.

Pour les titulaires de la carte d'adhésion au Club Alpin Français : nous vous remboursons la remise appliquée par le refuge sur présentation de la carte. Remboursement effectif en fin de séjour suite à réception des factures.

Transport et Bilan Carbone

Transport depuis l'Argentière-La Bessée jusqu'au départ et retour de la course organisé en co-voiturage avec les véhicules des participants (105kms soit environ 2 heures)(ou avec l'un des véhicules Roc Écrins sous réserve de disponibilité).

Si vous venez du nord le RDV se fait directement à la Bérarde. Si vous venez du sud, RDV à l'Argentière les Écrins, covoiturage jusqu'à la Bérarde.

Rendez-vous

Pour les personnes venant du sud RDV à 12h30 à l'agence ROC ÉCRINS à L'Argentière-La Bessée.
Pour celles venant du nord RDV à 15h à la Bérarde.

Accès

Si le RDV est organisé à L'Argentière les Écrins.

Si vous souhaitez venir en train,

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 les Ecrins.

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, 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

tous les tarifs

nbe participants	Prix par personne
2	525,00 €
3	395,00 €

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 2 participants soit 525€/personne. Si vous êtes 3 participants le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (395€/pers) et vous remboursons la différence soit 130€ à l'issue du séjour.

Le prix comprend:

- **L'encadrement** par un guide de haute montagne et la prise en charge de ses repas
- **L'hébergement** en refuge de haute montagne en pension complète du repas du soir du premier jour jusqu'au second jour à midi
- **L'organisation générale**, la réservation de l'hébergement, du guide, du matériel et la gestion votre inscription

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier midi et les vivres de courses (fruits secs, barres céréales..)
- **la location éventuelle** du matériel technique individuel
- **Les frais à caractère personnel** : boissons....
- **Les assurances responsabilité civile**, rapatriement et annulation
- **L'acheminement** jusqu'au départ de la course 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

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.