

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

The best of the Haute-Maurienne area - 4 days ski touring

Between the Vanoise National Park and the Italian border, you're in the Haute Maurienne at the foot of the Albaron massif. This 4-day tour will allow you to discover it, climbing over several passes at over 3,000 metres and finishing with the ascent of the Selle de l'Albaron (3,474 m). This tour is aimed at very good skiers who want to discover more challenging ski touring in glacial terrain, with descents on slopes of more than 30%. Depending on snow conditions, crampons may be necessary. No doubt, a great trip to the high mountains on glacial terrain in winter, with some fabulous descents! Private booking is also available on the date of your choice, alone or with friends or family, price on request.

- Level : Level 2 : Intermediate
 - Mountain range : Haute-Maurienne, southern French Alps
 - 4 days
 - 4 - 8 personnes (departure is confirmed from 4 people)
 - Prices : from 690,00 €
- Les inscriptions se font sur la base du prix pour 4 participants soit 790€/personne. Si vous êtes 7 participants le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (690€/pers) et vous remboursons la différence soit 100€.

Your trip day to day

JOUR 1 : VILLAGE DE L'ÉCOT- REFUGE DU CARRO

Du village de l'Écot, fin de la vallée de la haute Maurienne, nous monterons au refuge du Carro (2759m). Après installation au refuge, nous partirons en direction du col du Carro (3211 m) ou Col du Montet (3185 m) pour une mise en jambes, une vérification du matériel et surtout pour un beau ride à ski. Repas et nuit au refuge du Carro.

Dénivelé : 700 m pour le refuge - + ou - 450 m de plus en direction des cols

JOUR 2 : ASCENSION DE LA LEVANNA OCIDENTALE (3593 M)

Après un bon petit déjeuner, montée à la cime de la Levanna occidentale (3593 m) puis belle descente jusqu'au refuge.

POur rallonger la journée il est possible de partir ensuite sur la Cime du Carro 3289m ou bien encore l'Aiguille Percée 3437m à voir suivant les conditions nivologiques.

Nuit et repas au refuge du Carro.

Dénivelé : +850 m /- 850 ou plus si affinité..

JOUR 3 : TRAVERSÉE CARRO-ÉVETTES

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

Longue mais splendide traversée du refuge du Carro jusqu'à celui des Évettes en longeant le cirque par les cols des Pariotes (3034 m), de Trièves (3010 m)et de grand Méan (3114 m). Panorama grandiose dans une ambiance glaciaire unique.

Dénivelé : +1100 m - + ou - 1000 m de plus en direction des cols

Nuit au refuge des Évettes (2590 m).

JOUR 4 : ASCENSION DE LA SELLE DE L'ALBARON (3474 M)- DESCENTE À BONNEVAL SUR ARC

Nous terminerons ce magnifique raid par l'Ascension de la selle de l'Albaron. Descente inoubliable jusqu'à Bonneval sur Arc.

Séparation en fin d'après-midi à Bonneval sur Arc.

Teaching

Pour chaque stage de ski de randonnée un programme d'apprentissage spécifique a été élaboré (recherche DVA, nivologie, choix d'itinéraire, technique de conversion et de ski en poudreuse). L'encadrant vous donnera chaque jour des éléments techniques pour atteindre les objectifs fixés individuellement en début et en cours de séjour.

min/max people

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

Equipment : gear and clothing

Possibilité de location du matériel suivi d'un *, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans la fiche d'inscription.

La tête

- Lunettes de soleil protection classe 4
- Un masque de ski
- Un bonnet et une casquette, **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 si besoin, environ 25 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 baudrier léger de ski de randonnée
- Un DVA* (détecteur de victime d'avalanche) + pelle* et sonde *

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

Les mains

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

Les jambes

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

Les pieds

- Des skis de randonnée
- 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 crampons light* réglés sur vos chaussures
- Un piolet léger*
- Une paire de chaussettes de rechange

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.

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.

Les conditions de la montagne évoluent au cours de l'hiver, nous essayons d'anticiper au mieux afin de prendre les meilleures décisions mais dans tous les cas, notre priorité ira toujours à la sécurité. Le guide de haute montagne qui vous accompagne sera à même d'évaluer la faisabilité des itinéraires prévus et 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.

Skills and stamina level

- La pratique du ski de randonnée, 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.

Certaines maladies chroniques (asthme, maladies respiratoires, épilepsie, maladies cardiaques, obésité...)

peuvent parfois présenter une contre-indication à la pratique du ski de randonnée à haute altitude.

L'altitude peut provoquer si vous n'êtes pas suffisamment acclimaté un mal aiguë des montagnes appelé aussi MAM.

Il se traduit dans un premier temps par des maux de tête, des nausées, il peut évoluer vers un œdème pulmonaire ou cérébral dans les cas extrême nécessitant une redescente immédiate.

Pour votre sécurité, vous devez **obligatoirement** nous avertir **si vous suivez un traitement particulier**, certains troubles ou affections sérieuses n'empêchent pas forcément de tenter l'ascension mais notre guide référent doit être informé afin de pouvoir prendre les dispositions nécessaires.

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 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.

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

Dans des **refuges de haute montagne** confortables.

Nuitées en chambres ou dortoirs équipés de couvertures ou couettes (prévoir obligatoirement un draps de sac).

Transport and carbon footprint

Le transfert depuis le lieu de rendez-vous jusqu'au départ du raid sera assuré en covoiturage avec vos véhicules personnels.

NB : Prévoyez des équipements adaptés à votre véhicule (chaussettes ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.

BILAN CARBONE

C'est la quantité de KgCO₂ émis lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

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

A titre de comparaison :

- Paris - St Jean de Maurienne

- **En voiture** : 170 kg CO2

- **en train** : 1,6 KgCo2

- Lyon - St Jean de Maurienne

- **En voiture** : 64 kg CO2

- **en train** : 3,4 kg Co2

- Marseille - St Jean de Maurienne

- **En voiture** : 130 kgCO2

- **en train** : 1,3 kgCo2

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. <https://www.blablacar.fr/>

Meeting point

Meeting time:

8h30

la gare de Saint Jean de Maurienne

Getting there

- Accès par autoroute A43 Sortie Saint Jean de Maurienne 73300.
départ du stage à Bonneval sur arc au bout de la vallée de la Maurienne.

Price

tous les tarifs

nbe participants	Price per person
4	790,00 €
5	790,00 €
6	790,00 €
7	690,00 €
8	690,00 €

Les inscriptions se font sur la base du prix pour 4 participants soit 790€/personne. Si vous êtes 7 participants le jour du départ, nous appliquons un tarif dégressif (690€/pers) et vous remboursons la différence soit 100€.

The price includes:

- l'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat et la prise en charge de son hébergement en pension complète
- l'hébergement en refuges en pension complète, pique-nique le midi ou repas chaud en fonctions des conditions météorologiques
- la réservation des refuges et du guide.

The price doesn't include:

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

- le pique-nique du premier jour
- les frais à caractère personnel : boissons....
- la location éventuelle du matériel
- les assurances responsabilité civile, assistance 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 ».

How to book

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.