

ROC ÉCRINS

Séjours montagne

SÉJOUR MULTI ACTIVITÉS MONTAGNE EN FAMILLE

Randonnée, vélo et escalade sont au programme de ce séjour à la découverte des trésors de la Vallée de Freissinières.

Pour commencer, 2 jours d'immersion en pleine nature pour découvrir Dormillouse, fascinant petit lieu hors du temps et les superbes lacs d'altitude qui surplombent ce village particulièrement préservé.

Cap ensuite sur les falaises calcaires et les forêts de mélèzes de la vallée qui seront vos terrains de jeu pour une journée à la verticale pleine de sensations.

Et pour finir, après avoir marché et grimé, il sera temps de pédaler !

Un programme varié, des paysages somptueux, des guides aux petits soins et des hébergements chaleureux vous garantissent un séjour surprenant sous le soleil toujours radieux des Hautes-Alpes !

NOUS PROGRAMMONS VOTRE SÉJOUR HIVERNAL SUR-MESURE, LES JOURS DE VOTRE CHOIX. NOUS CONTACTER POUR TOUTE DEMANDE DE DEVIS.

- Niveau : Niveau 1
- Massif : Ecrins
- 4 jours
- 4 - 10 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)

Tarifs :

Déroulement du séjour

JOUR 1 : RANDONNÉE DANS LE PARC NATIONAL DES ÉCRINS

Votre guide vous accueille dans nos locaux tout proches de la gare SNCF autour d'un café, thé ou yogi tea. Nous vérifions ensuite le matériel et les sacs de chacun et distribuons le matériel d'escalade .

Un petit transfert (15 min en voiture) nous conduit ensuite dans la vallée de Freissinières, point de départ de notre séjour et de notre randonnée.

Un joli sentier où se succèdent de belles cascades nous emmène au hameau d'altitude de Dormillouse, petit hameau perché au cœur du Parc National des Écrins, accessible uniquement à pied. C'est dans cet environnement sauvage et préservé que nous passerons la nuit, dans un cadre magique. Une fois arrivés au refuge, nous pourrions alléger les sacs et continuer notre randonnée le long de la vallée formée par le torrent de Chichin.

Repas et nuit au refuge de Dormillouse.

D+ 350m, D- 0m

JOUR 2 : RANDONNÉE : LAC DE MONTAGNE D'ALTITUDE

Notre objectif du jour : le lac Palluel, superbe lac glaciaire que surplombe le grand Pinier. Nous prendrons le temps d'admirer la flore et de guetter la faune sauvage, bien présente dans ces lieux préservés.

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

Pique-nique au bord du lac puis nous redescendrons tranquillement jusqu'au pont des Oules.
Un court transfert nous conduira à Freissinières, petit village au caractère montagnard bien marqué où nous passerons les deux nuits suivantes dans un gîte confortable.

Repas et nuit à Freissinières.
D+ 500m D- 700m

JOUR 3 : ESCALADE DÉCOUVERTE

Nous rejoindrons (par une petite marche sur des sentiers balisés) l'un des sites « école » proche de Freissinières. Votre guide vous initiera aux techniques de base de l'escalade ; il vous guidera pas à pas et vous donnera toutes les clés pour progresser, en toute sécurité. A l'issue de cette journée, vous aurez acquis les notions de base de l'escalade : les placements, l'assurage, les noeuds...

Repas et nuit à Freissinières.

JOUR 4 : JOURNÉE EN VÉLO ÉLECTRIQUE

Après avoir marché et grimpé, nous allons pédaler ! journée rando vélo au départ du gîte à Freissinières pour rejoindre l'Argentière-la-bessée, point d'arrivée de notre périple.

Selon l'envie du groupe et le niveau, votre guide choisira le parcours le plus adapté, sur routes ou sentiers.

L'assistance électrique nous permettra de prendre de la hauteur sans trop de difficultés !

D+ 500, D- 700m.

Séparation à l'Argentière le dernier jour en fin d'après-midi.

vous pourrez si vous le souhaitez prendre une douche dans les locaux de Roc Écrins , avant de prendre le train ou la route de retour.

NB : Le programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif. **Ces activités sont sous réserve de disponibilités et de conditions suffisantes. Dans le cas contraire, des activités alternatives vous seront proposées dans la mesure du possible.**

Nombre de participants

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.

Ce stage est accessible aux enfants **à partir de 6 ans**.

NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

Matériel à prévoir

La tête

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

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- une polaire ou soft shell chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

Les mains

- Des mitaines

Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne
- Pour l'escalade : un pantalon de préférence stretch
- Un short

Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- préférez des chaussettes techniques aux chaussettes en coton qui favorisent les ampoules

Matériel technique

- **Dégaines et autres appareils** dont vous souhaitez vous servir ou apprendre l'utilisation
- Une paire de **chaussons d'escalade** confortables, si vous en avez.

La nuit

- Un drap de sac pour la nuitée en refuge
- nécessaire de toilette
- boules Quies

Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 20-25 litres
- une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts

Divers

- appareil photo
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules
- une paire de bâtons de marche est conseillée

Cette liste n'est 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.

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)

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

- **ALTITUDE EYEWEAR** (lunettes solaires catégorie 3 & 4)
- **YYVERTICAL** (Lunettes d'assurance 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'assurance)... Pour limiter ces risques, les participants s'engagent à porter leur casque au pied des falaises, pendant l'escalade et l'assurance, et à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant. Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques pour vous inscrire.

Condition physique et Expérience

VÉLO À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE :

Les itinéraires proposés s'adressent aux personnes ayant déjà pratiqué le vélo. L'assistance électrique vous permettra de gravir du dénivelé sans difficultés.

- **Type de terrains** : Pistes forestières et parfois sentiers étroits comportant de petites cassures et des épingles.
- **Savoir-faire techniques** : Piloter avec précision et sûreté, maîtriser parfaitement son freinage.

ESCALADE :

Ce stage s'adresse aux grimpeurs débutants ou aux grimpeurs occasionnels .

RANDONNÉE :

La pratique d'une activité régulière tout au long de l'année est nécessaire pour profiter pleinement de cette journée . Vous êtes capable de marcher de 4 à 6 heures.

Encadrement

ESCALADE :

Vous serez encadrés par un **Éducateur Sportif, diplômé du BPJEPS Activités Physiques pour Tous** , qui à la certification **CS Escalade** de l'équipe Roc Écrins. Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des

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

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

RANDONNÉE :

Vous serez encadrés par un **Accompagnateur en Montagne** diplômé du diplôme d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme, de l'équipe Roc Écrins. 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.

VÉLO À ASSISTANCE ELECTRIQUE :

Vous serez encadrés par un **Éducateur Sportif, diplômé du BPJEPS Activités Physiques pour Tous**, de l'équipe Roc Écrins. 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.

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

Pour la première nuit vous dormirez au **refuge de Dormillouse** qui est situé à 1700m d'altitude au coeur du Parc des Ecrins, le Gîte de l'École est un lieu historique dans le petit hameau de Dormillouse.

Pour les autres nuitées vous serez au calme dans la vallée de Freissinières dans une **auberge familiale et confortable**. Vous y apprécierez la cuisine de pays dans une ambiance chaleureuse.

Transport et Bilan Carbone

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.

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:

8h30

dans les locaux de ROC ÉCRINS à L'Argentière-La Bessée (05120, Hautes Alpes)

Prix

Le prix comprend:

- **L'hébergement et la restauration** en auberge et refuge (le soir) et pique-nique (le midi) en pension complète du premier soir au dernier midi
- **L'encadrement par un accompagnateur en montagne diplômé d'Etat ou un BPJEPS** et la prise en charge de ses repas pour les journées de randonnée
- **L'encadrement** par un moniteur d'escalade
- **L'encadrement** par un moniteur de vélo à assistance électrique

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 matériel individuel technique d'escalade** (casque, chaussons, baudrier, vache)
- **La location de vélo** à assistance électrique et d'un casque
- **Le transport et les transferts** durant le séjour

Le prix ne comprend pas:

- **Le pique-nique** du premier jour
- **Vos vivres de courses.**
- **Les frais à caractère personnel** : boissons, apéro....
- **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 ».

Ce séjour peut être adaptable donc n'hésitez pas à nous contacter si vous avez des préférences pour le logement, le choix des activités et leurs niveaux.

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.