








# DÉCOUVERTE DE L'ALPINISME DANS LES ECRINS

*Ce stage de 3 jours au cœur du massif des Ecrins, autour du glacier Blanc, vous apportera les bases de l'alpinisme et de l'escalade en haute montagne.*

C'est une véritable formation pour accéder à l'autonomie dans le niveau PD (Peu Difficile). Ces 3 jours en haute montagne vous permettent d'aborder différentes techniques de base qui vous amèneront à effectuer votre première course d'alpinisme dans ce parc national jalonné de glaciers.

Départ au cœur des Ecrins pour une marche d'approche jusqu'au refuge. Vous apprendrez les techniques de base pour évoluer en cordée et assurer votre sécurité et celle de vos compagnons de stage, et cela dans tous les types de terrains rencontrés en haute montagne. Au programme : cramponnage sur neige et sur glace, progression encordée sur glacier, escalade rocheuse, techniques de rappel, manœuvres de sauvetage, préparations de course, cartographie, orientation.

 Région	Alpes Françaises
 Activité	Alpinisme Découverte de l'alpinisme Les plus beaux sommets des Alpes
 Durée	3 jours
 Groupe	4 à 5 personnes
 Code	AECR
 Prix	A partir de 650 €
 Langue(s)	français

## PROGRAMME

### 📍 Jour 1 Découverte du matériel et des techniques d'alpinisme sur le glacier



Rendez-vous à la gare de L'Argentière-La-Bessée dans la matinée pour ensuite rejoindre avec votre véhicule personnel le départ de l'aventure qui débutera par une randonnée jusqu'au refuge du glacier Blanc. L'après midi vous permet de vous familiariser avec les techniques de l'alpinisme et de la marche sur glacier. Comment attacher ses crampons, s'encorder, à quoi sert une broche à glace ? un piolet? autant de choses que vous verrez tout au long de l'après midi grâce à des exercices ludiques pour découvrir les bases de l'alpinisme.

Diner et nuit en dortoir au refuge en pleine montagne à 2542m.

*Hébergement : Refuge du glacier Blanc*

*Dénivelé: +700m*

### 📍 Jour 2 Glacier Blanc et premier sommet



Départ avant le lever du jour vers un des sommets dominant le refuge et le glacier Blanc: le Pic du Glacier d'Arsine (3364 m).

Vous progressez en cordée et mettez en pratique les techniques d'alpinisme découverte la veille.:

En descendant du sommet vous rejoindrez le refuge des Écrins (3170 m).

Repas, nuit et petit déjeuner au refuge des Écrins.

*Hébergement : Refuge des Ecrins*

*Dénivelé: +820m/-300m*

### 📍 Jour 3 Sommet de la Roche Faurio (3730m)



Nouveau réveil matinal pour cette dernière journée où nous partons à l'aube naissante pour l'ascension de la Roche Faurio, 3730 mètres. Nous profitons de ce belvédère majestueux des Ecrins avant d'entamer la descente qui nous permettra de quitter cet univers hors du temps qu'offre la haute montagne et rejoindre la vallée.

*Dénivelé: +700m/-1980m*

## MODIFICATION DU PROGRAMME

Important : Ce programme peut être modifié sur décision du guide si les conditions de la montagne, la météo ou la condition physique des participants le nécessitent et dans un souci de sécurité. Pour des raisons de sécurité et pour garantir un niveau homogène correspondant à celui annoncé, l'encadrement et l'organisation se réservent le droit d'interrompre votre participation si votre niveau technique et/ou votre forme physique ne correspondent pas à ceux requis. En aucun cas cette interruption ne pourra donner lieu à un remboursement ou versement d'indemnités.

## DATES & PRIX

### Départs pour les groupes parlant français :

Du	Au	Prix par personne	Garanti	Inscription
07/06/2024	09/06/2024	650 €	Non	
14/06/2024	16/06/2024	650 €	Oui	
20/06/2024	22/06/2024	650 €	Non	
28/06/2024	30/06/2024	650 €	Oui	
05/07/2024	07/07/2024	650 €	Non	
12/07/2024	14/07/2024	650 €	Non	
19/07/2024	21/07/2024	650 €	Non	
26/07/2024	28/07/2024	650 €	Non	
02/08/2024	04/08/2024	650 €	Non	
09/08/2024	11/08/2024	650 €	Non	
16/08/2024	18/08/2024	650 €	Oui	
23/08/2024	25/08/2024	650 €	Non	
30/08/2024	01/09/2024	650 €	Non	
06/09/2024	08/09/2024	650 €	Oui	
13/09/2024	15/09/2024	650 €	Non	

Code voyage: AEER

### Le prix comprend

- L'organisation technique du séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne.
- L'hébergement en pension complète du jour 1 le midi au jour 3 l'après-midi.
- Le matériel collectif nécessaire à la sécurité.

### Le prix ne comprend pas

- Le matériel technique individuel.
- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- Les vivres de courses individuels.
- Les déplacements au point de départ de la randonnée.
- Les frais d'inscription: 18€ par personne

### Remarques

- Les boissons dans les refuges et dépenses personnelles.
- L'eau dans les refuges (compter 7 à 10 €/bouteille).
- La location des chaussures, baudrier, casque, crampons et piolet si nécessaire.

### Conditions de paiement et d'annulation

## Inscription

L'inscription à l'une de nos activités ou voyage implique l'acceptation des conditions générales de vente. Chaque client doit remplir un bulletin d'inscription. L'inscription n'est acceptée qu'avec le versement d'un acompte représentant 30% du montant total du voyage et dans la mesure des places disponibles. Si l'inscription se fait à moins de 30 jours du départ, le prix total du voyage devra être réglé dès l'inscription. Vous pouvez effectuer votre paiement par virement bancaire (SWIFT/IBAN) ou par carte bleue directement sur le site (à paraître prochainement). Une confirmation d'inscription vous sera envoyée par mail dans les plus brefs délais.

## Facturation

Une fois votre réservation enregistrée, nous vous envoyons par mail votre facture. Le solde doit nous parvenir au moins 30 jours avant votre date d'arrivée. Si le solde du voyage ne nous est pas parvenu dans ces délais, Altaï Alpes se réserve le droit d'annuler la réservation sans indemnité.

## Annulation

Conditions et frais d'annulation :

Si, pour quelque raison que ce soit, vous devez annuler votre voyage, les sommes que vous avez versées vous seront remboursées sous réserve des retenues suivantes :

Si le désistement a lieu :

- Plus de 30 jours avant le départ, une somme forfaitaire de 50€ par personne sera retenue
- De 30 à 21 jours avant le départ, le montant de l'acompte versé sera retenu (soit 30% du montant total du dossier)
- De 20 à 14 jours avant le départ, 50% du montant total du dossier sera retenu
- De 13 à 7 jours avant le départ, 75% du montant total du dossier sera retenu
- Moins de 7 jours avant le départ, 100% du montant total du dossier sera retenu

Cas particuliers :

Quelle que soit la date d'annulation ou de modification de contrat, les frais suivants s'ajoutent au barème ci-dessus :

- Frais fixes aériens (si votre billet d'avion doit être émis longtemps à l'avance, souvent pour vous éviter des suppléments importants), 100% des frais non remboursables en cas d'annulation ou de modification de votre plan de vol vous seront facturés. Dans ce cas le barème ci-dessus ne s'applique que sur le prix du voyage sans le vol.
- Frais fixes terrestres : les frais engagés tôt pour des réservations fermes vous seront facturés en cas d'annulation.
- Frais d'assurance : que vous ayez souscrit à une assurance multirisque ou une assurance annulation, le montant de l'assurance est dû et ne peut faire l'objet d'aucun remboursement. Ces conditions spécifiques vous seront signifiées sur votre confirmation d'inscription.

Si vous êtes dans l'obligation d'annuler votre voyage avant son commencement (date de départ), vous devez en informer dès que possible Montagne Expédition et l'assureur par tout moyen écrit permettant d'obtenir un accusé de réception.

C'est la date de réception de l'écrit qui sera retenue comme date d'annulation pour facturer les frais d'annulation.

Si Montagne Expédition se trouve dans l'obligation d'annuler un départ en groupe, en raison du nombre insuffisant de participants, la décision sera prise et les clients informés au plus tard 21 jours avant le départ. Montagne Expédition peut également annuler un départ suite à des événements exceptionnels, relevant notamment des cas de force majeure (éruption volcanique, événements sociaux, grèves, intempéries) pouvant porter atteinte à la sécurité des participant

## Modification du contrat

En cas de modification d'un voyage par le client entraînant des frais pour Montagne Expédition ces frais seront à la charge du client. Dans tous les cas, toute modification fera l'objet d'un écrit. Montagne Expédition pourrait modifier des éléments au contrat de voyage si des événements extérieurs à notre volonté s'imposaient, nos clients en seraient informés par écrit dans les plus brefs délais.

## Prix et révision des prix

Pour les voyages en groupe, les prix figurant sur le site internet ont été calculés et sont valables pour le nombre indiqué de participants pour chaque voyage. Les tarifs sont confirmés lors de l'inscription. Si le nombre de participants est inférieur, un supplément petit groupe peut être appliqué. Pour tous les séjours ou programmes, nous mentionnons le prix par personne,

valable à partir d'un certain nombre de participants, et nous détaillons les prestations incluses et non incluses de ce prix. Toute modification des taux de change, des prix des différents éléments composant un voyage et en particulier le prix des carburants peut entraîner un réajustement du prix.

### ***Cession du contrat***

En cas de cession du contrat par le client à un cessionnaire, les conditions de modification et d'annulation s'appliquent.

### ***Assurance***

---

Nous vous invitons à souscrire une assurance avant votre départ garantissant les activités pratiquées avec Montagne Expédition. Le détail des assurances proposées est disponible sur cette page:

le cas où vous ne souscrivez pas à l'une de nos assurances, nous vous demandons de bien vouloir nous communiquer par mail les informations de votre contrat d'assurance (nom de la compagnie, nom du contrat, n° de police d'assurance, n° de téléphone) et d'emporter ces informations avec vous lors de votre séjour.

### Encadrement

Notre stage est encadré par un guide de haute montagne qui vous apportera les éléments techniques nécessaires au bon déroulement de la semaine.

### Alimentation

Repas

- Pique-niques le midi,
- Repas le soir préparés par les gardiens des refuges.
- Prévoir des vivres de course selon vos goûts personnels avant le départ : barres de céréales, barres chocolatées, fruits secs,...

Boissons

- L'eau est payante dans les refuges. Compter 5 à 8 Euros par bouteille suivant les refuges. Nous vous conseillons donc de prendre des pastilles de purification (type Aquatabs) qui vous permettront de consommer l'eau courante et celle des torrents.
- Les boissons personnelles (café, bière, coca,...) ne sont pas comprises dans le séjour : pensez à prévoir de la monnaie en francs suisses pour les refuges.

### Hébergement

Les nuits au refuge se passent en dortoir, les couvertures sont fournies, pensez à prendre un drap type "sac à viande". Le matériel de toilette sera réduit au minimum. Des chaussons sont à votre disposition, il est donc inutile de prévoir des chaussures pour le refuge.

### Déplacement et portage

Un sac à dos d'une contenance de 40 à 50 litres avec ceinture abdominale et bretelles confortables.

### Pourboires

Les voyageurs payent habituellement pour les boissons du guide : vous pourriez trouver pratique de faire une cagnotte en début de séjour (aucune obligation).

### Equipement fourni sur place

- Le matériel collectif (cordes, mousquetons) est fourni.

### Equipement indispensable

- Chaussures de haute montagne
- Un piolet, des crampons avec antibotte, un baudrier équipé de deux mousquetons à vis (possibilité de location)
- 1 casque
- Dégaines, descendeur (si vous en possédez)
- Une paire de guêtres
- Un drap type sac à viande (il y a des couvertures en refuge)
- Une petite trousse de toilette
- Une crème de protection solaire (visage et lèvres)
- Une lampe frontale, avec piles de rechange
- Un couteau de poche
- Une gourde
- Papier hygiénique + briquet
- Deux à trois sacs en plastique (100 litres) pour protéger le sac à dos en cas de pluie.

### Equipement utile

- Bonnet
- Chapeau (ou casquette) pour le soleil et/ou foulard
- Lunettes de glacier
- 1 paire de gants en fourrure polaire ou laine

- 1 paire de gants
- Sous-vêtements technique respirant
- Sous pull technique respirant (carline, fourrure polaire légère...)
- Veste polaire
- 1 veste coupe-vent et imperméable type Goretex
- 1 pantalon de montagne confortable
- 1 pantalon coupe-vent type Goretex
- 2 paires de chaussettes, une paire fine et une plus épaisse.
- Bâtons télescopiques (conseillés)
- Thermos ou gourde (1 L minimum)
- Minimum pour toilette (pas de douche en refuge)
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins (anti-ampoules, médicaments personnels...)

*Cette liste est générique et elle est censée couvrir l'ensemble des conditions météo que vous pouvez rencontrer en haute montagne. Elle devra être adaptée aux conditions prévues le jour de votre séjour.*

*Mais gardez en tête que les températures baissent considérablement avec l'altitude et le refroidissement éolien. De ce fait, prévoyez toujours des affaires chaudes, même quand les températures sont hautes en vallée.*

## Pharmacie

Votre guide aura avec lui une pharmacie collective de première urgence, il est toutefois important de prendre une petite pharmacie personnelle.

Pharmacie individuelle à prévoir avec votre médecin :

- Un antalgique (éviter l'aspirine).
- Un anti-inflammatoire (comprimés et gel).
- Des pansements et double peau en cas d'ampoules.
- De l'Elastoplast (excellent en préventif au talon, contre les ampoules).
- De la crème solaire et de la Biafine.
- Des pastilles pour purifier l'eau (type Aquatabs).

L'eau en bouteille coûte très cher en refuge.

- Si besoin, un somnifère léger et/ou boules Quies pour la nuit.
- Vos médicaments personnels...
- Antispasmodique
- Anti-diarrhéique
- Anti-vomitif
- Antiseptique intestinal
- Collyre

Liste non-exhaustive.

## Passeport

Merci de vérifier que votre passeport et autres documents de voyage sont valides.

## Visa

Pas de visa nécessaire

## Vaccins obligatoires

Pas de vaccin obligatoire

## Santé / recommandations sanitaires

Avant votre départ, il est important d'avoir une bonne condition physique, correspondant aux attentes du programme et de l'activité. Une activité physique quotidienne et une pratique régulière du sport avec endurance sont indispensables pour des activités de Haute Montagne. Merci d'informer l'agence à propos de toute information médicale et particularités concernant votre santé : allergies alimentaires, diabète, accidents cardio-vasculaires que vous auriez pu avoir, asthme, etc...

Il est important de consulter votre médecin bien avant votre départ. Nous vous recommandons de porter un kit de premiers secours ainsi que vos nécessités médicales personnelles. Merci de garder à l'esprit que nous sommes souvent dans des lieux éloignés, loin d'infrastructures médicales. Merci de lire attentivement la brochure ainsi que l'itinéraire du séjour choisi, afin de vous assurer que notre voyage vous convient.

Veillez noter que vous voyagerez en altitude. La plupart des individus peuvent voyager à 2500 m d'altitude avec des effets minimaux. Cependant, tout le monde réagit différemment à l'altitude et un mal d'altitude peut survenir. Pour plus de détail sur comment vous préparer à votre séjour, veuillez consulter votre médecin ou consulter la page "Évaluez vos capacités".

## **Climat**

---

Les aléas météo font partis du charme de tout stage d'alpinisme. Sur ce massif, le temps peut changer très brutalement, le vent peut souffler très fort et la neige peut tomber abondamment jusqu'en moyenne altitude, même en plein été. Nous sommes donc très vigilants à anticiper les évolutions météo et si besoin nous adaptons nos programmes en fonction des conditions à venir.

## **Electricité**

---

Il y aura de l'électricité dans la plupart des lieux où vous logerez. Si vous avez peur de manquer de batterie, nous recommandons d'amener une batterie externe. Les prises en France ont la particularité d'être à la fois mâle et femelle : elles ont 2 broches et un réceptacle. Si vous avez besoin d'un adaptateur, veuillez vous le procurer avant votre départ.

## **Heure locale**

---

Temps standard (CET: Central European Time) : UTC +1

Heure d'été (CEST: Central European Summer Time) : UTC+2

## **Tourisme responsable**

---

Nous faisons de notre mieux pour offrir des séjours qui respectent les principes du tourisme durable et responsable. Notre but est de permettre à nos visiteurs de découvrir les différentes facettes d'un pays en vous amenant hors des sentiers battus et vous mettre en contact avec la nature et ses résidents, tout en s'assurant que votre visite n'a aucun effet négatif sur son environnement naturel. La plupart de nos hébergements sont gérés par des locaux. La majeure partie des revenus générés durant votre séjour restera donc dans la région. L'art de la cuisine et la joie de déguster de la nourriture font partie de notre vie quotidienne. Chaque région a ses spécialités, et vous ne manquerez pas de les apprécier ! L'eau est une denrée précieuse et rare. Notre équipe et ceux voyageant avec nous sont donc fortement conseillés de l'utiliser avec considération et d'éviter une utilisation excessive de l'eau lorsque c'est possible. Merci d'essayer de recycler vos déchets dès que possible, même si le recyclage n'est peut-être pas un concept pratiqué partout dans le monde. Soyez attentionnés et respectueux lorsque vous randonnez. Faites attention de porter des chaussures adaptées à votre activité et éviter d'arracher les fleurs, de bouger les cailloux ou bien d'allumer des feux.