

LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

COURSES D'ARETES ROCHEUSES



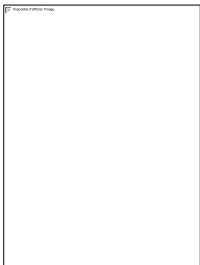
**Le but de ce stage est de vous emmener à évoluer sur de beaux parcours d'arêtes rocheuses pendant trois journées en haute montagne.
Nos stages d'Alpinisme sont des moyens d'allier, formation technique et ascensions.**

Points forts :

- Axé sur l'apprentissage et la pédagogie
- Au rythme de chacun
- Le prix comprend la location du matériel, les nuitées et demi pensions en refuge, le guide ainsi que le matériel collectif de sécurité fournit par le Guide.

Public visé :

- Souhaitant se perfectionner en alpinisme
- Possédant une expérience de la haute montagne



LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

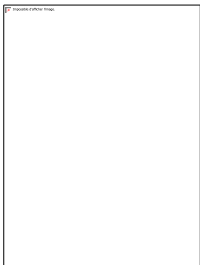
PROGRAMME :

Contenu pédagogique :

- Évolution Rocheuse, escalade et arête alpine.
- Faire varier son encordement en fonction des situations rencontrées.
- Choix de l'itinéraire.
- Utilisation de matériel de protection en terrain d'aventure.
- Progression à la descente, désescalade, rappel, moulinette.

New :

Avant le début du stage, le Bureau des Guides, vous propose **une journée de randonnée sportive hors sentier**, dans le massif des Écrins, encadré par un **Accompagnateur en Moyenne Montagne du Bureau**, afin de se préparer **physiquement et techniquement à l'Alpinisme**. Lors de cette journée vous pourrez découvrir, une partie sauvage du massif, hors sentier, vous profiterez également **des conseils du professionnel**, sur la marche, le rythme, l'évolution en montagne et ainsi essayer les chaussures de montagne avant le stage.



LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

Exemple de programme à l'Est du massif de l'Oisans :

Jour 1 :

Rendez-vous au Bureau des Guides d'Ailefroide à 8H00.

Montée au Refuge du Sélé où l'on dépose le surplus d'affaires qui encombre nos sacs avant de repartir pour une première course aussi secrète que sauvage sur les contreforts Sud de la brèche de Sialouze. Nous ajusterons quelques éléments indispensables à la poursuite du séjour : réglage du matériel, encordement, évolution en mouvement.

Descente et retour au refuge.

Repas, nuitée et petit déjeuner au célèbre Refuge du Sélé, la notoriété de Raoul le gardien rayonne bien au-delà des frontières du massif.

Jour 2 :

Traversée des Boeufs Rouges : course rocheuse comprenant une approche glaciaire sur le glacier du Sélé, puis un itinéraire rocheux jusqu'au sommet de la dite pointe des Bœufs Rouges 3516m, alternant passages aisés en arêtes avec quelques courts ressauts d'escalade se prêtant parfaitement à l'évolution corde tendue.

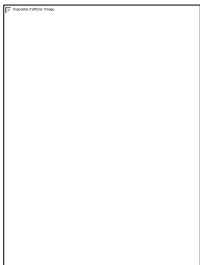
Descente sur le refuge des Bans, tenu par une équipe du tonnerre.

Repas, nuitée et petit déjeuner au Refuge des Bans.

Jour 3 :

Réveil 4h00, départ par le sentier bucolique longeant le torrent du Sellar, pour gravir l'arête Sud des dents de Coste Counier : course exclusivement rocheuse très variée entre couloir-cheminée et arête effilée au parcours astucieux.

Descente au refuge des Bans, et retour en vallée pour effectuer la synthèse morale et technique du stage.



LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

Exemple de programme à l'Ouest du massif de l'Oisans :

Jour 1 :

Rendez-vous à 8h00 au Bureau des Guides de la Grave.

Depuis la gare 2400m du téléphérique, nous sortons au grand air pour remonter l'arête des Enfetchores conduisant par un astucieux cheminement à la brèche de la Meije 3357m.

Cet itinéraire mixte alterne une partie facile et agréable en beau rocher avant de remonter le glacier de la Meije sous l'imposante face nord.

Nous franchissons la brèche et descendons au refuge mythique du promontoire à la rencontre de sa sémillante gardienne Sandrine.

Dîner, nuitée et petit déjeuner au refuge du promontoire.

Jour 2 :

Réveil matinal car la journée sera longue.

On repasse la brèche de la Meije et remontons l'arête nord-est du Râteau Est 3809m.

Une des rares arêtes neigeuses du massif, conduit à une section rocheuse aussi facile que soutenue vers le sommet. L'escalade enthousiasmante et vertigineuse, combinée à la vue sur la face sud de la Meije crée une ambiance grandiose.

Descente par la voie normale jusqu'au refuge de la Selle 2680m où la gardienne Noémie prend grand soin de satisfaire notre appétit.

Dîner, nuitée et petit déjeuner au refuge de la Selle.

Jour 3 :

Départ Matinal,

On remonte le glacier de la Selle jusqu'au pied de la face sud du Râteau, formant une large muraille enserrée par le couloir de la Girose et la brèche du râteau.

Nous gravirons le Pilier Paquet, qui se déroule sur un superbe rocher et passe rapidement au soleil. L'itinéraire comporte de nombreuses variantes comprenant des passages de 3 à 5 que nous choisirons en fonction de notre état de forme.

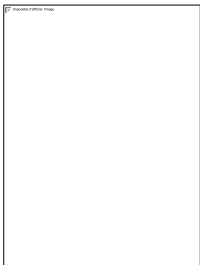
A mesure que nous remontons le pilier par son fil, le vide se creuse et l'ambiance devient prenante.

Descente par la rapide voie normale du Râteau Ouest vers le sommet du téléphérique de la Grave qui saura ménager l'usure prématurée de nos cartilages durement éprouvés.

Bilan moral et technique du séjour au bar de la gare chez Igor (le patron).

Dispersion des effectifs.

Le programme reste indicatif. Le professionnel encadrant le séjour pourra le modifier en fonction des conditions météorologiques, des conditions de montagne ainsi que de la forme ou du niveau technique des participants pour la sécurité du groupe.



LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

PARTICIPANTS :

- 1 Guide de Haute Montagne pour 2 personnes. maximum
- Départ assuré à partir de 2 personnes en formule collective

NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE :

- Expérience en montagne nécessaire.
- Très bonne condition physique.
- Grimper du 5 en second.

DATES DE SEJOUR :

- De Juin à Septembre.

TARIF :

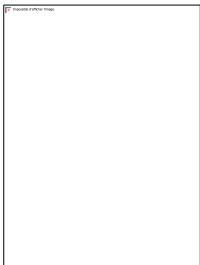
- **1020 euros par personne pour 2 participants**
- **1810 euros pour & participant**

Le prix comprend :

- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne,
- le matériel collectif de sécurité, fourni par le Guide,
- Les demi-pensions et les nuitées en Refuges de Montagne,
- Les taxes de séjours,
- La location du matériel d'alpinisme : casque, baudrier, crampons, chaussures, piolet,
- Les réservations aux refuges.

Le prix ne comprend pas :

- les repas du midi,
- La Rando Sportive de préparation,
- le transport au lieu de rendez-vous,
- L'eau minérale,
- Les achats personnels,
- Les vivres de courses,
- Les modifications de logements et restauration inhérents à un changement de programme,



LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

- Dans le programme OUEST, le forfait du téléphérique de Grave,
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend ».

HEBERGEMENT :

- Refuge du Sélé
- Refuge des Bans

ou

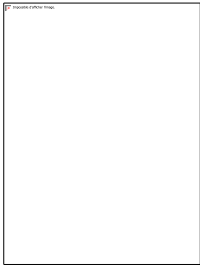
- Refuge du Promontoire
- Refuge de la Selle

REPAS :

- Les repas du midi ne sont pas compris dans le prix.
- Demi-pensions aux refuges (repas du soir et petit déjeuner).

RENDEZ-VOUS :

- Le premier jour devant le bureau des Guides d'Ailefroide à 8H ou devant les caisses du téléphérique de la Grave



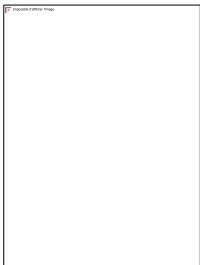
LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

LISTE DU MATERIEL

- Sac à dos (35 L environ)
- Chaussures d'alpinisme à semelles rigides*
- Crampons avec « anti-bottes », réglés sur les chaussures avant de monter au refuge*
- Baudrier*
- Casque*
- Piolet*
- Chaussons d'escalade*
- Lampe frontale
- Lunettes (Cat. 3 min) et crème solaire (visage et lèvres)
- Bonnet ou bandeau type buff et casquette
- Gants (2 paires dont une fine)
- Tee-shirt (pas de coton)
- Sous pull technique à manche longue type polaire ou mérinos
- Fourrure polaire chaude ou petite doudoune
- Veste coupe-vent et étanche
- Pantalon de montagne en tissu déperlant
- Chaussettes chaudes
- Guêtres (conseillées)
- Sous-vêtements + chaussettes de rechange
- 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...)
- Drap sac type « sac à viande » pour le refuge
- Vivres de course type barre de céréales ou fruits secs
- Pic nic pour les midis (ou à commander au refuge)
-

(*Matériel à retirer dans un des magasins partenaires de la vallée)



LA COMPAGNIE OISANS ECRINS

APRIAM

INSCRIPTION ET REGLEMENT :

A l'aide du bulletin d'inscription daté et signé accompagné d'un versement de 30 % d'arrhes à l'inscription et le solde 30 jours avant le départ.

ASSURANCE :

Chacun doit être en possession d'une assurance responsabilité civile individuelle. Il est fortement conseillé de posséder une assurance couvrant les frais d'annulation - perte ou vol de bagages et interruption de voyage pour participer à nos séjours et voyages. En revanche, il est obligatoire d'être couvert en assistance rapatriement – secours et recherche. Il appartient au participant de vérifier les risques pour lesquels il est déjà couvert.

Chaque participant a la possibilité de souscrire un contrat d'assurance auprès de la Compagnie Oisans Ecrins comprenant trois options :

CONTRAT EUROP ASSISTANCE :

- Assistance rapatriement - frais de secours : 1.5 %
- Annulation + bagages : 3.5 %
- Si vous achetez les 2 assurances, vous serez couverts en interruption de séjour. Attention l'assurance annulation doit être souscrite obligatoirement le jour de votre réservation : 5%

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez besoin de conseils pour votre préparation physique, le choix de votre matériel ou l'organisation de votre séjour.

contact@guides-ecrins.com

[04.92.23.32.29](tel:04.92.23.32.29)

