



## *LA COMPAGNIE OISANS ECRINS*

*APRIAM*

### **REUSSIR LA BARRE DES ECRINS**



Ce séjour a pour but de vous préparer techniquement et physiquement à la Mythique Barre des Écrins, point culminant du Massif de l'Oisans, 4102 mètres.

La Barre des Écrins demande une bonne préparation car cette ascension d'envergure est un objectif majeur pour un alpiniste.

#### Points forts :

- Axé sur l'apprentissage, la pédagogie et la progressivité
- Petit groupe
- Le prix comprend la location du matériel, les nuitées et demi-pension en refuge, le guide, le matériel collectif de sécurité fourni par le Guide.
- **Possibilité de faire une journée de préparation avec un Accompagnateur en moyenne montagne, hors sentier, afin de préparer au mieux le stage. NEW**

#### Public visé :

- Ayant une ou plusieurs expériences en Alpinisme
- Possédant une bonne condition physique



## ***LA COMPAGNIE OISANS ECRINS***

### ***APRIAM***

#### **PROGRAMME :**

***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.

#### **Important Sécurité :**

***La Barre des Écrins comporte des risques de chute de séracs impossible à prévoir. L'itinéraire peut varier en fonction des conditions et sur décision du Guide.***

#### **Jour 1 :**

Rendez-vous avec votre guide au Bureau des Guides d'Ailefroide à 8h30

***Matin :*** Apprentissage de l'évolution en rocher et mixte sur Ailefroide ou en montant au Refuge du Glacier Blanc.

***Midi :*** Pique-Nique voire casse-croûte.

***Après-midi :*** École de Glace et Mur de Glace sur le glacier Blanc.

Retour au refuge en fin d'après-midi.

Repas & Nuit et petit déjeuner au Refuge du Glacier Blanc.

#### **Jour 2 :**

Départ un peu avant le lever du jour vers un des sommets dominant le refuge :

Arête Sud du Pic du Glacier Blanc, Arête Sud de la pointe Louise, Cinéastes ou autre, pour pratiquer l'évolution sur arête rocheuse et évolution sur glacier.

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

***Midi :*** Pique-Nique

Repas & Nuit et petit déjeuner au Refuge des Écrins (3170 m).

#### **Jour 3 :**

La Barre des Écrins et ses 4102 m.

Retour au refuge du Glacier Blanc.

Séparation d'avec le guide au Refuge du GLACIER BLANC.

**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.
- Départ assuré à partir de 2 personnes.
- À partir de 18 ans

#### **NIVEAU PHYSIQUE ET TECHNIQUE :**

- Avoir une très bonne condition physique.
- Avoir déjà une expérience de l'Alpinisme
- Avoir pratiqué un peu d'escalade

#### **DATES DE SEJOUR :**

De Juin à Septembre.

#### **TARIF :**

- **1100 euros.**
- **Randonnée Sportive, 40 euros par personne**

#### **Le prix comprend :**

- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne
- Les demi – pensions et les nuitées en Refuge de Montagne
- La location du matériel d'alpinisme individuel, crampons, casque, piolet, baudrier, chaussures
- Les réservations aux refuges
- Le matériel collectif de sécurité

#### **Le prix ne comprend pas :**

- les repas du midi,
- L'eau minérale,
- Le transport
- Les achats personnels,
- Les vivres de courses,
- **La journée de Randonnée sportive hors sentier**
- **Les chaussures de Montagne pour la journée de Randonnée éventuelle**
- Tout ce qui ne figure pas dans « Le prix comprend »

#### **HEBERGEMENT :**

- Refuge du Glacier Blanc, le premier soir. « [refugeduglacierblanc.ffcam.fr](http://refugeduglacierblanc.ffcam.fr) »
- Refuge des Écrins, le deuxième soir. « [refugedesecrins.ffcam.fr](http://refugedesecrins.ffcam.fr) »



## ***LA COMPAGNIE OISANS ECRINS***

### ***APRIAM***

#### **REPAS :**

- Les repas du midi ne sont pas compris dans le prix.
- Prendre deux casses croûte pour les trois midis.
- Demi-pension pour les refuges, petits déjeuners et dîners.

#### **RENDEZ-VOUS :**

- Le premier jour devant le Bureau des Guides d'Ailefroide à 8h30.

#### **LISTE DU MATERIEL**

- Sac à dos 30 à 40 litres avec porte piolet, de préférence sans poche latérales.
- Pantalon de montagne en tissu déperlant
- Chaussettes chaudes
- Fourrure polaire chaude
- Sous vêtement technique à manches longues (pas de coton)
- Tee-shirt (pas de coton)
- Veste respirante type « gore tex »
- 2 paires de gants dont une fine
- Bonnet
- Guêtres ou stop tout
- Lunettes solaires de bonne qualité, crèmes haute protection solaire peau et lèvres
- 1 piolet (1)
- 1 paire de crampons réglés à vos chaussures dans la vallée avant de monter au refuge (1)
- 1 casque (1)
- 1 harnais + mousqueton à vis (1)
- Chaussures d'alpinisme à semelles rigides adaptées à vos crampons (1)
- Drap sac type « sac à viande » pour le refuge
- Petit nécessaire de toilette (pas de douche au refuge)
- Petite pharmacie personnelle (aspirine, soin des ampoules)
- Gourde 1 litre minimum
- Lampe frontale
- Bâtons de marche
- Quelques vivres de courses en complément, type barres énergétiques, fruit secs
- repas du midi

(1) Location dans 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 Écrins 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 cas d'interruption du 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.**

[guides-ecrins@orange.fr](mailto:guides-ecrins@orange.fr)

[04.92.23.32.29](tel:04.92.23.32.29)