

9-11 juin AZMT07

En été chaque semaine du vendredi au dimanche, du 30 juin au 17 septembre 06 AZ-DB01

**J1- le site de Rocher Baron :** Nous grimperons, nous ferons du rappel et nous apprendrons l'assurage en moulinette.

**J2- - Ailefroide :** le site grandiose, le granit d'une qualité exceptionnelle, le niveau des voies, toujours en moulinette, suffisamment vaste pour trouver tous les rythmes et les bons gestes.

**J3/J4- les chaudes dalles du Fournel et la rugueuse dolomite de Freissinières.**

### RENDEZ-VOUS

le 1er jour au gîte le Montbrison aux Vigneaux à 9h. Séparation le dernier jour vers 17 h au même endroit.

### LES NIVEAUX

Technique : stage conçu pour découvrir la technique et le plaisir de la grimpe, sur site sécurisés .

Physique \* Bonne condition physique.

Portage 🍳 Sac léger chaque jour : pique-nique + vivres de courses

### CONSEIL

Idéal pour découvrir le plaisir du rocher et le monde de la verticalité,

### CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

IGN 1/30000 Pays des Ecrins

### HEBERGEMENT pendant le séjour

J1/J3	Gîte le Montbrison aux Vigneaux	☎ 04.92.23.10.99
-------	---------------------------------	------------------

### HEBERGEMENT AVANT ET APRES

Gîte Montbrison ☎ 04.92.23.10.99

Office du tourisme Vallouise ☎ 04.92.23.36.12

<http://www.paysdesecrins.com>

### COUCHAGE

Un sac en drap + 1 taie d'oreiller (hygiène).

### MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

<u>Pour la tête</u> casquette. Foulard ou Buff. lunettes de soleil + une paire de rechange.	<u>Pour le corps</u> Tee-shirts Sweat-shirt, pull over polaire, Veste ou cape de pluie
<u>Pour les mains</u> Gants	<u>Pour les jambes</u> <u>Pantalon d'escalade</u> + pantalon de rechange short
<u>Pour les pieds</u> Chaussettes Baskets ou chaussures de marche légères Chaussons d'escalade Sac de voyage à laisser au gîte	<u>Divers</u> Lampe frontale. Appareil photo Gourde isotherme (éventuellement), couteau Crème solaire. + Serviette & Trousse de toilette petit sac à dos pour la journée

## MATERIEL TECHNIQUE

### Baudrier, casque, descendeur\*, dégaines\*, sangles\*

> Apportez votre matériel si vous en possédez. Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation ou sur place.

\* si vous en possédez

## PHARMACIE PERSONNELLE

Vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur ( aspirine ou équivalent ). Eventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique ( immodium/ercéfuryl) flagyl, spasfon

**PRIX** : 240 € prêt du casque et du baudrier ; 170 € sans hébergement et sans prêt de matériel

**Le prix comprend** : l'organisation, l'encadrement par un guide de Haute Montagne, l'hébergement en ½ pension\*, le transport sur place, le prêt du baudrier et du casque, \*en formule tout compris.

**Le prix ne comprend pas** : les boissons, les pique-nique du midi, les dépenses personnelles, l'assurance rapatriement ou annulation, la location du matériel individuel et l'hébergement>(\* en formule sans hébergement).

## REGLEMENT

Acompte de 30 % à l'inscription

Le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part.

## ACCES

 > votre itinéraire sur : [www.viamichelin.fr](http://www.viamichelin.fr) ou sur [www.mappy.fr](http://www.mappy.fr)

Info route : CRIR LYON ☎ 04 78 53 33 33 - CRIR Marseille ☎ 04 91 78 78 78 - Col du Lautaret ☎ 04 92 24 44 44

>**Par le Nord** : autoroute jusqu'à Grenoble, puis prendre stations de l'Oisans, Vizille - Bourg d'Oisans direction Briançon>Gap jusqu'au village de Prelles et par la CD4, vous atteindrez les Vigneaux.

> **Par le Sud** : autoroute jusqu'à La Saulce, puis N91 direction Briançon jusqu'à l'Argentière-la Bessée direction Vallouise : les Vigneaux sont à 5kms, prendre la route après la station sur la droite avant le pont direction Briançon, le gîte est à 500m en face de la mairie.



### Gare SNCF de L'ARGENTIERE les Ecrins.

Réservation et information sur Internet [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr) info vente ☎ 08.36.35.35.35 - info voyageur ☎ 04.92.23.10.27

Trains directs depuis Paris /Marseille/Lyon (Paris-Briançon, train de nuit) arrêt en gare de l' Argentière les Ecrins

>Des navettes ou taxis vous permettent de rejoindre facilement Les Vigneaux.

## Dernières recommandations avant le départ

- laisser nos coordonnées à vos proches
- vérifier l'équipement demandé
- vérifier les piles d'appareil photo/caméra
- emporter une carte d'identité ou passeport en cours de validité
- des espèces, votre carte CB ( achats personnels et boissons dans les gîtes)
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut
- Une petite spécialité de votre région à faire découvrir à vos compagnons (facultative)  
Avec un zeste de bonne humeur et un bon livre !!!

## LOCATION MATERIEL

Si vous n'avez pas le matériel, afin de vous éviter d'avoir du matériel à transporter, nous pouvons le louer pour vous auprès d'un magasin de sport sur Vallouise, voir bulletin de réservation

