



Dôme des Écrins

Ecrins Glacier Blanc

AZMT 03

Stage d'initiation à l'alpinisme

Pour aborder l'alpinisme du bon crampon, il est préférable de ne pas brûler les étapes. Ce stage maison saura vous faire acquérir une technique de base très appréciable qui vous permettra avec sérénité de goûter aux mille saveurs de la haute montagne.

TOPO 6 jours

J1 - Rendez-vous au gîte le Montbrison à 9 h. Prise de contact avec le guide, mise au point de la semaine, location du matériel. **Montée au refuge du Sélé** et première prise de contact avec la haute montagne, sa glace et ses rochers. **↗1000m**

J2 - Le glacier du Sélé, splendide course de neige et glace. **Le col du Sélé 3350m**, splendide belvédère sur le Grand Oisans sauvage. Une course faite pour débiter la haute montagne du bon crampon. Retour et nuit au gîte le Montbrison.

J3 – Une petite journée de rocher, quelques rappels d'escalade, afin de démystifier le rocher et de s'y sentir plus à l'aise.

J4 - Matinée de repos, et montée au **refuge du Glacier Blanc 2550 m** **↗ 680 m**

J5 - Parfaite étape d'acclimatation avant le Dôme des Ecrins, le Pic de Neige Cordier 3620m, fait de neige et de glace, s'avère une course idéale pour mettre en pratique et apprécier ses premiers talents d'alpinisme. Nuit au refuge des Ecrins 3170m. **↗ 950 m**

J6 - La belle face Nord des Ecrins et, récompense suprême, le Dôme des Ecrins 4015m **↗950 m ↘1200m**

***NB : Ce programme n'est donné qu'à titre indicatif. Pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tous moments modifier l'itinéraire ou interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis pour sa propre sécurité et celle des autres, ou bien annuler le séjour pour cause de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement sauf dans le dernier cas.**

RENDEZ-VOUS

A 9 h 00 au gîte le Montbrison aux Vigneaux. Séparation le dernier jour vers 16 h au même endroit

NIVEAUX

Technique ↗ découverte de la haute montagne. Pas de connaissance technique nécessaire. Marche essentiellement en neige

Physique 🌟🌟 5 à 6 h de marche par jour. Dénivelée moyenne en montée 800 à 900m. Rythme lent. Préparation physique conseillée.

Portage 🧡 affaires personnelles (éviter le surplus) + vivres de courses

CONSEIL

Pour les débutants désireux d'apprendre les techniques de l'alpinisme. Course facile essentiellement en neige.

ENCADREMENT : guide montagne

GROUPE : 4 à 6 personnes

CARTOGAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

IGN massif des Ecrins n° 241 au 1/25 000.

Les 100 plus belles courses de l'Oisans de Gaston Rebuffat chez Denoël

TELEPHONE

En cas **d'urgence message à Azimut** 📞 **04.92.23.07.24**, ou en refuge

HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	Refuge du Sélé 📞 04.92.23.39.49	J2/J3	Gîte le Montbrison 📞 04.92.23.10.99
J4	Refuge du Glacier Blanc 📞 04.92.23.50.24	J5	Refuge des Ecrins 📞 04.92.23.46.66

Hébergement avant et après

en vallée de Vallouise

Office du Tourisme de Vallouise ☎ 04.92.23.36.12 site Internet: www.paysdesecrins.com

Gîte le Montbrison ☎ 04.92.23.10.99 Fax : 04.92.23.07.24

Hôtel de la gare à l'Argentière ☎ 04.92.23.10.02

COUCHAGE

Un sac en drap + taie d'oreiller.

MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

<p><u>Pour la tête</u> Bonnet, casquette. Foulard ou Buff. lunettes de soleil + une paire de rechange.</p>	<p><u>Pour le corps</u> Sous-vêtements thermiques (carline, polaire) Veste en polaire, Veste Gore Tex Gilet ou petite veste en duvet</p>
<p><u>Pour les mains</u> Gants chauds Eventuellement sous gants en soie</p>	<p><u>Pour les jambes</u> Pantalon de montagne, Pantalon Gore tex + guêtres</p>
<p><u>Pour les pieds</u> Chaussettes de randonnée. Chaussures de montagne (semelles Vibram si possible) 1 paire de tennis</p>	<p><u>Divers</u> Lampe frontale. Appareil photo Gourde isotherme (éventuellement), couteau Crème solaire + Serviette & Trousse de toilette</p>

Sac de voyage à laisser au gîte

Sac à dos 50 l

MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque

* Si vous n'avez pas le matériel, nous pouvons le louer pour vous, voir bulletin de réservation

PHARMACIE PERSONNELLE : vos médicaments habituels, jeu de pansements adhésifs, compeed, compresses désinfectantes, complexe poly vitaminé, médicaments contre la douleur (aspirine ou équivalent), éventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl), flagyl, spafon.

PRIX : 710 euros.

Le prix comprend : l'organisation, la 1/2 pension, le casse - croûte de midi, l'encadrement par un guide de haute montagne, le prêt du matériel collectif de sécurité, les transports inhérents au stage.

Le prix ne comprend pas : les boissons, la location éventuelle de matériel (chaussures, crampons, baudrier, piolet), les frais à caractère personnel, votre assurance personnelle de responsabilité civile et individuelle accident ainsi que l'assurance annulation/rapatriement.

REGLEMENT : acompte de 30 % à l'inscription + le paiement de l'assurance si vous la souscrivez, le solde 15 jours avant le départ sans rappel de notre part par chèque, CB ou chèques-vacances. Vous pouvez également régler par CB directement sur notre site Internet.

ASSURANCE : Il est vivement recommandé d'être bien assuré en annulation, frais de recherche et rapatriement. Si vous payez par CB, Premier ou Gold, demandez à votre service commercial (N° au dos de la carte) l'étendue de votre garantie.

Consultez notre proposition d'assurance sur <http://www.azimut-montagne.com/assurance.php> ou sur simple demande.

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

 > votre itinéraire sur : www.viamichelin.fr ou sur www.mappy.fr

> **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



Gare SNCF de L'ARGENTIERE les ECRINS

Réservation et information sur Internet www.sncf.fr - info vente ☎ 08.36.35.35.35 - info vente ☎ 04.92.23.10.27

Trains directs depuis Paris (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
- Permis de conduire
- De l'argent en coupure votre carte de crédit (pour vos achats personnels et les boissons)
- Votre n° de contrat et les coordonnées de votre assureur si vous n'avez pas souscrit d'assurance auprès d'Azimut



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

Prix Location 6 jours sur Vallouise (*Tarif 2010 fourni à titre indicatif pouvant subir des variations)

Chaussures de montagne: 34 €

Chaussons d'escalade j : 6€

Crampons anti-bottes : 28 €

piolet : 18 €

Baudrier : 24 €

Casque : 18 €

COUPON RESERVATION MATERIEL

à retourner 15 jours avant le départ

par fax au 04.92.23.07.24 ou Email : info@azimut-montagne.com

Séjour : FREA 01

ECRINS GLACIER BLANC

Initiation à l'alpinisme

DATE : du au

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

JE DESIRE LOUER :

Chaussures Pointure :

Chaussons d'escalade

Piolet Taille :

Crampons

Baudrier Poids:

Casque

Chèque réservation matériel
à l'ordre de l'Orchidée Sarl