

Râteau, Meije orientale

14-16 juillet AZMT 23 21-23 juillet AZMT 24 4-6 août AZMT 25 13-15 août AZMT 26

Petit séjour pour découvrir la Grande Meije –avec deux splendides courses : le Râteau par son arête Ouest et la Meije orientale.

TOPO 3 jours

J1 - Dans le massif de la Meije, **l'arête Ouest du Râteau - 3769 m**, situé au cœur du massif de la Meije, course mixte d'une beauté exceptionnelle. Nuit en gîte.

↗ 600 m ↘600 m TM 3 h

J2 – Splendide mais longue journée pour monter au **refuge de l'Aigle** – le bien-nommé-3440m. La récompense est à la hauteur de l'effort fourni.

↗ 1840 m

J3 - La Meije Orientale – 3891 m : Fut-elle orientale, le Meije reste la Meije, il est toujours difficile d'échapper à sa fascinante beauté. ↗

450 m ↘2300 m

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 8 h 30 gare SnCF de Briançon ou 9h30 au pied du téléphérique de la Grave . Nous le préciser à l'inscription
Séparation le dernier jour vers 16 h à la Grave ou 17h en gare de Briançon.

LES NIVEAUX

Technique **3 piolets (voir brochure Glace et sentiers p.8)** ↗ ↗ maîtrise indispensable du cramponnage en neige et glace. Pentes pouvant atteindre 30 à 35°. Passage rocheux en III, III+. Capacité à évoluer en autonomie sous la conduite d'un guide.

Physique*** 6 à 8h de marche par jour. Dénivelée moyenne 900 à 1000m. Préparation physique nécessaire.

Portage des affaires personnelles (éviter le surplus) + vivres de courses pour plusieurs jours (env. 2 Kgs)

CONSEIL

Motivation pour l'apprentissage des manœuvres de corde et de sécurité avec le désir d'évoluer vers une autonomie la plus large possible.

CARTOGRAPHIE - BIBLIOGRAPHIE

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

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

N° DE TELEPHONE UTILE

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

HEBERGEMENT pendant le séjour

J1	Gîte Au vieux Guide ☎ 04.76.79.90.75	J2	Refuge de l'aigle ☎ 04.76.79.94.74
----	---	----	---------------------------------------

HEBERGEMENT AVANT ET APRES

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

sur la Grave

Office du Tourisme de la Grave ☎ 04.76.79.90.05 site Internet : www.la-grave.com

Gîte Au vieux Guide à la Grave ☎ 04.76.79.90.75

Hôtel le Faranchin à Villar d'Arêne 04.76.79.90.01

Sur Briançon

Office de Tourisme ☎ 04.92.21.08.50, site Internet: www.ot-briançon.fr

Hôtel proche de la gare : Hôtel de Paris ☎04.92.20.15.30

Centrale de réservation ☎ 0.820.820.704

COUCHAGE

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

MATERIEL (liste non exhaustive donnée à titre indicatif)

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

Sac de voyage à laisser au gîte

Sac à dos 50 l

MATERIEL TECHNIQUE

Crampons, baudrier, piolet, casque, 1 anneau de corde de 2.80m en 8 ou 9 mm, 1 descendeur avec 2 mousquetons à vis.

* Si vous possédez un ARVA , veuillez nous le signaler.

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). Eventuellement antibiotique à large spectre, traitement anti-diarrhéique (immodium/ercéfuryl) flagyl, spasfon

PRIX : 410 €

Le prix comprend : l'organisation, la demi - pension, le casse - croûte de midi, l'encadrement par un guide de haute montagne, le prêt du matériel collectif de sécurité (ARVA, pelle et sonde), le téléphérique.

Le prix ne comprend pas : La location éventuelle de matériel (chaussures, crampons, baudrier, piolet), les frais personnels

REGLEMENT

Acompte de 30 % à l'inscription au CAF IDF

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

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.

ACCES

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

> **autoroute jusqu'à Grenoble**, puis prendre stations de l'Oisans, Vizille - Bourg d'Oisans direction Briançon, La Grave.



Gare SNCF de Briançon ou Grenoble.

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

Trains directs depuis Paris (Paris-Briançon, train de nuit) ou TGV Paris Grenoble puis transport en Bus VFD

Correspondance bus : Grenoble / Bourg d'Oisans /Briançon

En liaison avec les arrivées de train de Paris. Juste à gauche de la gare. Possibilité de prendre le billet dans le bus.

Pour les horaires de bus consulter les VFD au  ou sur Internet : <http://www.vfd.fr> -

gare routière de Bourg d'Oisans : 04 76 80 00 90

Taxis grenoblois (réservation possible) : ☎ 04 76 54 42 54

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 pour vos achats personnels et les boissons en refuge ou gîte

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 3 jours sur Vallouise (*Tarif fourni à titre indicatif pouvant subir des variations)

Chaussures de montagne: > cuir : 21 € > plastique : 19 €

Crampons anti-bottes : 17.50 €

piolet : 11.50 €

Baudrier : 15.50 €

Casque : 11.50 €

COUPON RESERVATION MATERIEL

à retourner 15 jours avant le départ

par fax au 01.42.18.19.29

Séjour : FREA 05

RATEAU MEIJE ORIENTALE

DATE :

du

au

NOM :

PRENOM :

Téléphone :

JE DESIRE LOUER :

Chaussures

Piolet

crampons

Baudrier

Casque

Pointure :

Taille :

Poids:

Chèque réservation matériel

à l'ordre de SVTS VALLOUISE