Séjour été Guides la Grave-Xpérience « Mon premier 4000 »

3 jours au départ de La Grave pour vous perfectionner aux techniques de glacier et vous acclimater en douceur avant de gravir le joyau du massif, le Dôme des Ecrins ».

Note importante pour le Dôme des Écrins : Une grande partie de l'itinéraire d'ascension est exposée aux avalanches et aux chutes de séracs. Ce risque est aléatoire et indépendant des conditions du moment de la course. Nous vous invitons à en parler avec votre guide.

Dates: du 15 juin au 15 septembre

Durée: 3 jours.

<u>Départ</u>: minimum 2 personnes et 4 maximum.

<u>Niveau technique</u>: Vous êtes randonneurs réguliers et vous souhaitez aller voir plus haut, nous sommes là, pour accompagner vos premières foulées là-haut : sur la neige, le rocher, et parfois les deux en même temps, nous prendrons le temps de découvrir les techniques de base liée à la pratique de la montagne. Être en bonne forme physique. Pratiquer régulièrement un sport d'endurance de type : marche, vélo, course, natation, Envisager sereinement une journée sportive de 5 à 8 heures, muni d'un sac à dos d'une dizaine de kg.

Forfait tout compris: cf. site Internet: www.guidelagrave.com

Programme:

J1 - Accueil et point sur le matériel devant le bureau des Guides de la Grave. Nous prenons le téléphérique qui nous mène à 3200M aux Ruillans, puis direction le glacier de la Girose pour une randonnée glaciaire jusqu'au Dôme de la Lauze (3568m).

Ce sera l'occasion d'apprendre les techniques propres à l'alpinisme pour évoluer avec un maximum de sécurité. Redescente en téléphérique sur la Grave et nuit en gîte.

- **J2** Après un transfert en Vallouise par la route du col du Lautaret, nous montons au refuge des Ecrins depuis le Pré de Mme Carle (1874m). Ce sera l'occasion de reparler d'encordement et de cramponnage en traversant le bas du glacier Blanc qui mène au refuge. Nuit au refuge des Ecrins (3175m).
- J3 3H00, lever. C'est le grand jour et un départ matinal permet de profiter des meilleures conditions de gel. Après une bonne heure de remontée du glacier Blanc, nous voilà au pied de la Barre et du Dôme des Ecrins que nous allons doucement gravir (4010m). La journée n'est pas finie, puisque nous descendons dans la foulée jusqu'au refuge du Glacier Blanc aux alentours de midi, et enfin jusqu'au Pré de Mme Carle. Retour en fin d'après-midi à la Grave.

Ce programme reste indicatif, il faudra nous adapter aux aléas de la météo, aux conditions de la montagne et aux participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.

Encadrement:

Guide de haute montagne ou Aspirant Guide de haute montagne.

Hébergement:

En refuge de montagne 1 nuit En demi-pension, avec fourniture des pique-niques de midi.

Rendez-vous:

Le premier jour à 8h30 devant le Bureau des Guides de la Grave.

Fin du séjour:

Dernier jour, milieu d'après-midi au Bureau des Guides de la Grave.

Le prix comprend:

- -l'encadrement par un Guide,
- -l'hébergement en demi-pension en gîte en vallée (1 nuit),
- -l'hébergement en demi-pension en refuge de montagne (1 nuit),
- -les pique-niques de midi,
- -l'équipement de sécurité collectif,

Le prix ne comprend pas:

- -les boissons supplémentaires, les vivres de course et gourde,
- -les tenues adaptées à l'activité
- un sac à dos (environ 301), des batons de randonnée (non indispensables)
- -le matériel technique personnel (casque, baudrier, chaussures cramponables, crampons avec antibotte, piolet classique),
- -le drap sac pour le refuge et affaires de toilette à minima (pas de douche en refuge)
- -les transports,
- -le taxi si nécessaire,
- -une petite pharmacie personnelle adaptée à vos besoins et contenant notamment de l'Elastoplaste et des compeed pour d'éventuelles ampoules.
- -les assurances personnelles IA et annulation/rapatriement.

PRATIQUE

<u>Inscription</u>: En nous renvoyant la fiche d'inscription remplie, accompagnée d'un acompte de 30% du montant total (nous vous enverrons pour confirmation un exemplaire validé par nous) puis le solde 30 jours avant le départ.

Pour toute inscription à moins d'un mois du départ, il est nécessaire de régler la totalité du séjour.

Mode de paiement :

Paiement par carte bancaire ou espèce directement au Bureau des Guides de la Grave, par virement bancaire, par chèques vacances ou par chèque à notre ordre (Syndicat des Guides de la haute Romanche/Guides la grave-expérience, RD91, 05320-La Grave).

Conditions de vente : voir sur guidelagrave.com,

Moyens de transport : En voiture individuelle.

<u>Assurances:</u> Nous vous engageons vivement à souscrire une assurance "Annulation-Assistance-Rapatriement" même si le paiement avec certaines cartes bancaires peut vous couvrir partiellement.

C'est pourquoi Guide La Grave Xperience a négocié auprès d'EUROP ASSISTANCE une formule d'assurance totalement adaptée aux types de nos stages. L'Assistance/Rapatriement, vous est proposée au prix de 1 % du prix du circuit choisi et l'annulation, perte ou vol des bagages au prix de 3,5%. Elles peuvent êtres souscrites indépendamment l'une de l'autre, doivent être prises à l'inscription et ne peuvent prendre effet qu'après le paiement de l'intégralité du prix du circuit.

Un exemplaire du contrat, détaillant les garanties souscrites et la procédure à suivre, vous sera adressé en même temps que la confirmation de votre inscription ou sur simple demande.

Cartographie: carte IGN TOP25 3436ET

<u>Climat et météo</u>: nous évoluerons en haute montagne, les amplitudes thermiques peuvent être importantes au cours d'une même journée quelque soit la saison. Votre tenue vestimentaire doit être modulable (plusieurs couches fines sont plus adaptées qu'une seule épaisse).

<u>Accès</u>: depuis Grenoble, soit en véhicule personnel, ou bien service de cars (renseignements à la gare routière de Grenoble) ou encore taxi

EQUIPEMENT

Equipment personnel: (liste non exhaustive)

- -chaussons d'escalade
- -1 sac à dos d'environ 30L
- -1 pantalon de randonnée ou d'alpinisme
- -1 veste coupe vent ou de pluie (type goretex)
- -1 vêtement chaud type polaire
- -1 sous vêtement évacuant la transpiration type carline
- -gants ou moufles de ski
- -bonnet
- -lunettes de soleil (catégorie 4 conseillée)
- -crème solaire haute protection
- -gourde ou bouteille d'eau
- -trousse de pharmacie personnelle (premiers soins et protection pour les ampoules...)
- -le matériel technique personnel (casque, baudrier, chaussures cramponables, cranpon avec antibotte, piolet classique),