

# LES ECRINS - ALPINISME RANDONNEE GLACIAIRE

Randonnée itinérante guidée  
3 jours, 2 nuits, 3 jours d'alpinisme



## GEO-LOCALISATION

*C'est au cœur des Alpes du Sud, dans les Hautes Alpes, sur les rives de la Durance, entre le Parc Naturel Régional du Queyras à l'Est, et, le plus grand Parc National Français : les Ecrins à l'Ouest, que se déroule ce séjour. Ce massif cristallin, avec pour point culminant la Barre des Ecrins à 4102m, est entrecoupé par de nombreux cours d'eau et torrents issus des glaciers, rafraichissant cette région chauffée par 300 jours de soleil ! Le Briançonnais revendique cette situation privilégiée !*

## ESPRIT DU SEJOUR

*Nul n'est besoin d'avoir une grande expérience de la haute montagne. Toutefois une bonne condition physique est nécessaire. Ce séjour s'adresse à celles et ceux qui désirent marcher sur glaciers et finir sur un sommet à plus de 3700m d'altitude. La vue, là-haut, est époustouflante. Au programme : dépaysement et aventure humaine.*

## POINTS FORTS

- Parc national des Ecrins
- Un guide pour 5 personnes
- Des refuges de haute altitude
- Randonnées sur glacier

# PROGRAMME

## JOUR 1

Accueil à l'Argentière la Bessée à l'arrivée du train. Petit déjeuner et présentation du week-end. Transfert Pré de Mme Carle. Equipement.

Nous partirons à pied pour une randonnée en remontant le vallon en direction du refuge du glacier Blanc. Du refuge, nous remontrons le long glacier du glacier blanc pour faire une école de glace. Au programme : apprentissage des techniques de cascade de glace, descente en crevasse, mouflage... Nuit au refuge du Glacier Blanc.

**+ 700m / 2h de marche + école de glace 3h d'alpinisme**

## JOUR 2

Pic du glacier d'Arsine

Départ du refuge, par une montée de la moraine pour prendre pied sur la partie supérieure du glacier. Nous marcherons en direction du sommet d'Arsine. Une petite arrête très facile nous mènera au sommet (3364m). Nous redescendrons sur le glacier Blanc, puis, nous entamerons une courte remontée menant au refuge des Ecrins (3175m) face aux sommets les plus hauts du massif.

**± 800m / 6h de randonnée glaciaire et alpinisme**

## JOUR 3

Roche Faurio

Départ très tôt sur le long glacier Blanc, légèrement montant pour s'échauffer tout en douceur. Puis, progressivement la pente se redresse jusqu'au sommet. Pour les plus motivés, petite arrête pour conclure l'ascension à 3730m. Une vue imprenable sur tous les massif des Ecrins, le Mont Blanc, le Mont Rose, le Cervin, le Viso... Puis nous redescendrons en admirant les deux ascensions que nous venons d'effectuer et en pensant aux prochaines !. Une fois arrivés en bas, nous aurons bien mérité une bonne tartelette aux myrtilles !!!

**+ 650m - 1850m / 8h de randonnée glaciaire et alpinisme**

Le programme proposé est la ligne de conduite majeure de ce séjour. Votre guide peut être amené à modifier quelque peu l'itinéraire, pour pallier à d'éventuels imprévus, tels que : un enneigement excessif, des conditions météo défavorables, etc.

Faites-nous confiance, toute modification, est toujours faite dans votre intérêt, pour votre sécurité et pour un meilleur confort !

# FICHE PRATIQUE

## ACCUEIL

Accueil à l'Argentière la Bessée à l'arrivée du train. Petit déjeuner et présentation du week-end. Transfert Pré de Mme Carle. Equipement.

## DISPERSION

Le jour 3 à l'Argentière la Bessée en fin d'après-midi pour le train de 20h.

## ACCÈS

Par le train : [www.voyages-sncf.com](http://www.voyages-sncf.com)

**Départ Vendredi à 22h Paris** Gare Austerlitz – Train de nuit pour l'Argentière la Bessée 8h30

**Retour Lundi à 20h l'Argentière la Bessée** – Train de nuit pour Paris Gare Austerlitz 7h40

## Transfert

L'Argentière la Bessée / Pré de Mme Carle : transfert en minibus avec votre guide (≈40mn – 20km)

## NIVEAU



Niveau 3 sur une échelle de 5 :

- 5 à 6 h d'alpinisme par jour.
- 500 à 800 mètres de dénivelées cumulés en montée et/ou en descente.
- itinéraire de haute montagne.
- sac à dos pour le week end.

## GROUPE

5 personnes maximum par guide.

## ENCADREMENT

Par un guide de haute montagne diplômé d'état et connaissant bien le massif, avec Johan THUAU et un autre guide, si, plus de 5 personnes inscrites.

## HÉBERGEMENT

L'hébergement du soir se fait en refuges, en dortoirs de 6 à 10 places. C'est ce qui fait le charme d'une randonnée en montagne : le dépaysement même dans l'hébergement. Si vous craignez de ne pas trop dormir, n'oubliez pas les boules « Quies » ou les tampons « Ear ». La douche? Les sanitaires? C'est vrai, ce n'est pas comme chez soi et cela fait partie du dépaysement. Cela permet de « remettre les choses à leur place » et de se rappeler que l'eau est précieuse. Cela dit, vous trouverez des lavabos dans chaque refuge.

Les pique-niques sont copieux et accompagnés de vivres de course (fruits secs, chocolat, biscuits). Si le temps est mauvais, votre guide fera le maximum pour trouver un lieu à l'abri, de manière à profiter du repas et de la pause de midi.

## EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR

Vêtements : pour le haut du corps, le principe des 3 couches permet de gérer quasiment toutes les situations :

- un sous-pull à manches longues en matière respirante.
- une veste en fourrure polaire chaude.
- une veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex.

En marchant, par beau temps calme, le sous-pull peut suffire. Par temps de pluie, neige ou vent, il suffit de rajouter la veste imperméable. Par grands froids ou lors des pauses, la veste polaire est un complément indispensable. Ces 3 couches doivent toujours être dans votre sac à dos car en montagne le temps change très vite. Prévoir des vêtements qui sèchent rapidement et donc proscrire le coton. Préférez la laine, la soie et les fibres synthétiques qui permettent de rester au sec et au chaud aussi longtemps que possible.

Pensez à vous couvrir avant d'avoir froid, mais surtout à vous découvrir avant d'avoir trop chaud. La sueur est l'ennemi du randonneur, car elle humidifie les vêtements qui sont rapidement glacés lors des pauses. Ainsi, il est très rare d'effectuer une ascension vêtu d'une veste polaire.

Eviter les anoraks : trop chauds et encombrants.

## DANS VOTRE SAC A DOS ET SUR VOUS

- 1 sac à dos de 35 litres, suffisamment grand pour rajouter un drap sac et un change pour le soir.
- 2 bâtons télescopiques.
- 1 grand sac plastique permettant de protéger l'intérieur du sac à dos.
- 1 sous-pull à manches longues en matière respirante.
- 1 polaire légère, ou une micropolaire.
- 1 veste en fourrure polaire chaude, ou une doudoune légère.
- 1 veste coupe-vent imperméable et respirante type gore-tex avec capuche.
- 1 bonnet et des gants chaud et imperméable pour se protéger du froid ou du vent

- 1 pantalon de montagne ample type Schoeller.
- 1 paire de chaussures de randonnée cramponnable tenant bien la cheville et imperméables, à semelle de type Vibram. Penser à « tester » auparavant les chaussures neuves et celles inutilisées depuis longtemps.
- 1 paire de lunettes de soleil d'excellente qualité. (indice 3 à 4)
- 1 crème solaire et stick à lèvres protecteur.
- 1 gourde (1,5 litre).
- 1 couteau de poche de type Opinel.
- 1 petite pochette (de préférence étanche) pour mettre son argent, carte d'identité, carte vitale et contrat d'assistance.
- 1 petit rouleau de papier toilette, mouchoirs.
- 1 lampe frontale.
- 1 petite pharmacie et couverture de survie.
- 1 appareil-photo (facultatif).
- 1 nécessaire de toilette (privilégier l'indispensable, les petites contenances, les échantillons et les kits de voyages).
- 1 serviette de toilette qui sèche rapidement.
- 1 paire de Boules Quiès ou tampon Ear (facultatif).
- 1 drap-sac. Les duvets sont inutiles.

### **Pharmacie personnelle :**

- votre traitement habituel (toujours sur vous, c'est impératif).
- des médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence.
- des pastilles contre le mal de gorge.
- une bande adhésive élastique, type Elastoplaste en 8cm de large.
- des jeux de pansements adhésifs + compresses désinfectantes.
- des doubles peaux (type Compeed ou SOS ampoules).



### **FORME PHYSIQUE**

Quel que soit l'activité choisie, elle nécessite une préparation physique adaptée. La randonnée est un sport d'endurance. Lorsque vous pratiquez régulièrement (au moins une fois par semaine) la randonnée, la natation, la course à pied ou le vélo, vous êtes préparés à la majorité de nos séjours. Sinon, commencez à vous préparer. Pour cela, entraînez-vous deux à trois mois avant le départ. Vous profiterez alors au mieux de vos vacances. A défaut, vous risquez courbatures, blessures etc., et peut être même handicaper le groupe. Cette préparation est aussi l'occasion de tester votre matériel : sac à dos, chaussures... et d'en maîtriser toutes les fonctions et les réglages.

### **PREPARATION ET ENTRAINEMENT**

Avant tout, prendre conseil auprès de votre médecin généraliste, surtout, si vous ne pratiquez pas une activité sportive.

S'entraîner en faisant le sport pour lequel on se prépare est la meilleure solution.

Cette préparation se déroule en trois phases :

#### **1<sup>ère</sup> Reprise d'une activité sportive générale (1 mois)**

Mobilisation de tout votre corps lors de petites séances, réparties en un petit footing d'au moins 20 à 30 minutes, ou d'une marche nordique de 60 à 90 minutes, suivi d'une séance d'étirement, le tout, deux fois par semaine.

## **2<sup>ème</sup> Préparation à la randonnée (1 mois)**

Gardez une séance de la phase 1, mais passez à une heure de footing ou deux heures de marche nordique. Remplacez la deuxième séance par une randonnée d'une demi-journée avec un sac à dos chargé entre 5 et 10kg, selon le séjour envisagé. Toujours finir par une séance d'étirement.

## **3<sup>ème</sup> Préparation spécifique à votre randonnée (1 mois)**

Maintenez la phase 2, mais passez à une journée entière de randonnée, à un rythme de marche égal ou supérieur à 4km/h, et sur une distance égale ou supérieure à 15km. Si vous ne trouvez pas le temps pour des journées entières, faites du vélo deux à trois heures. Toujours finir par une séance d'étirement.

Durant cette préparation, veillez à vous hydrater régulièrement (toutes les 20 à 30 minutes) et adapter votre régime alimentaire à ce surcroît d'activité.

Pour vous aider, voici deux références bibliographiques :

- Randonnée, Les chemins à suivre... S'initier et Progresser – Edition Amphora.
- Guide de la randonnée en montagne par Christine Janin – Edition Albin Michel.

## **DATES**

Du samedi matin au lundi fin de journée, et, en fonction des disponibilités des hébergements et guides. Pour juin (dates à définir).

## **PRIX**

- A partir de 8 inscrits 390€ par personne
- A partir de 9 inscrits 510€ par personne
- A partir de 10 inscrits 480€ par personne
- A partir de 11 inscrits 460€ par personne
- A partir de 12 inscrits 440€ par personne
- A partir de 13 inscrits 425€ par personne
- A partir de 14 inscrits 415€ par personne
- A partir de 15 inscrits 400€ par personne
- A partir de 16 inscrits 390€ par personne

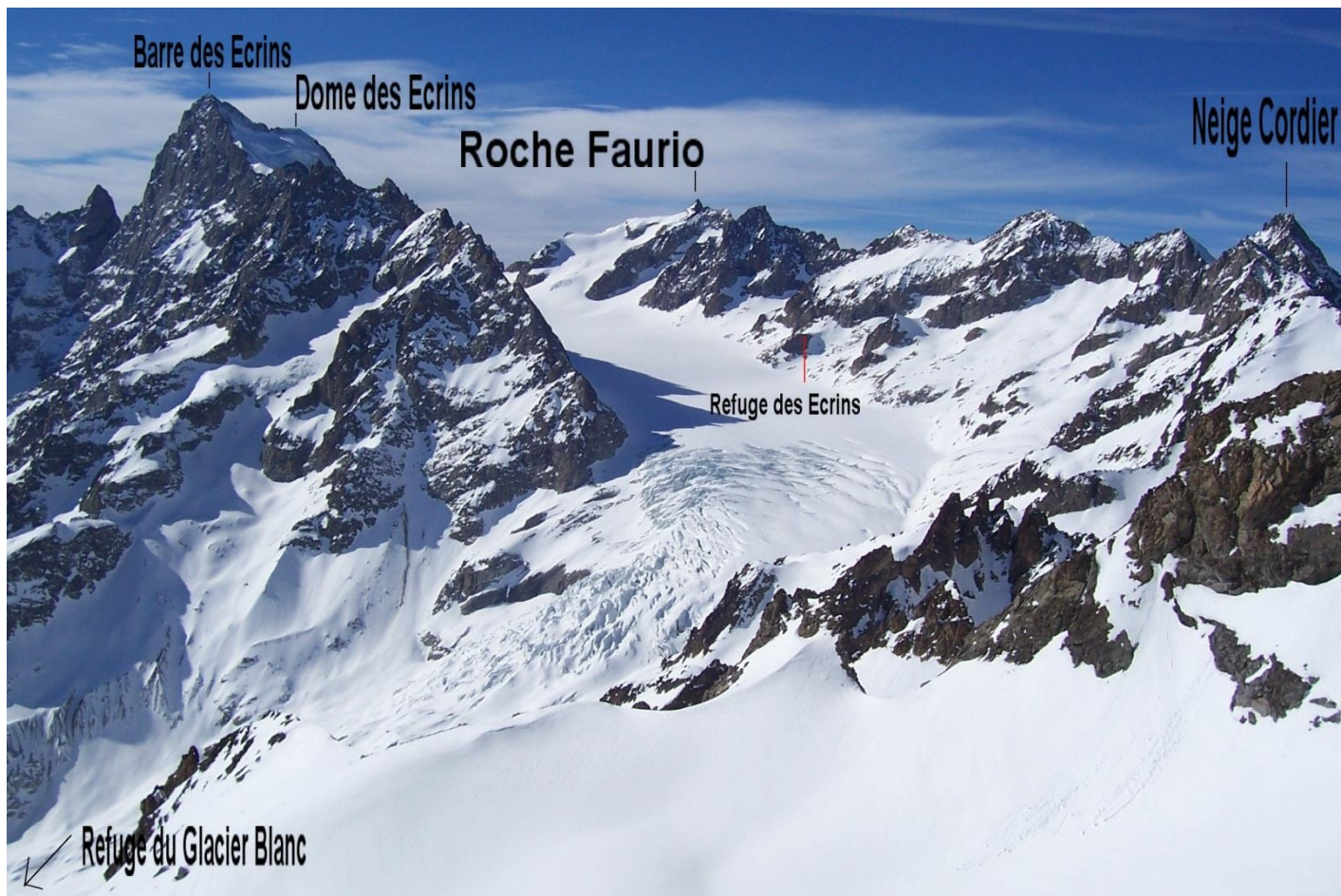
## **Le prix comprend**

- Les frais d'organisation,
- L'encadrement et les transferts prévus au programme,
- Le petit déjeuner et pique-nique du jour 1,
- Le goûter du jour 3 !,
- Le pique-nique pour le soir du jour 3,
- L'hébergement en pension complète pour 2 jours,
- La location du matériel d'alpinisme (piolets, crampons, baudriers, cordes et casques).

## **Le prix ne comprend pas**

- Les boissons et dépenses personnelles,
- L'aller-retour en train,
- Les assurances facultatives :
  - annulation voyage
  - interruption séjour
  - bagages et effets personnels





## RENSEIGNEMENTS ET INSCRIPTION

### L'ATTRIBUT RANDO

Vallée de la Clarée

Le Cros

05100 NÉVACHE

TÉL : 04 92.21.34.63

E-mail : [infos@lattributrando.com](mailto:infos@lattributrando.com)

Site internet : [www.lattributrando.com](http://www.lattributrando.com)

***Bulletin d'inscription accompagné d'un acompte de 100€***

***Edition août 2012***