



Baptême d'alpinisme dans les Écrins

Activité: **Alpinisme**

Lieu : **Massif des Ecrins**

Durée : **3 jours**

Groupe : **4-4**

Prix : **590€**

1. Réaliser votre baptême d'alpinisme
2. L'apprentissage de la marche sur glacier
3. Le lever de soleil sur la Barre des Ecrins

Le baptême d'alpi version Chilowé ☑☑ Pendant 3 jours dans un de nos coins préférés, c'est un pour tous et tous pour un. Que ce soit pour descendre une pente raide ou râler sur le ronfleur du refuge, on ne rigole pas avec l'esprit de cordée. Si le soir au refuge on ripaille, le réveil à 4h calme toute la smalla. A la frontale, le petit groupe s'enfonce dans le glacier, le lever du soleil sur la Barre des Ecrins en ligne de mire. C'est le moment de réaliser le challenge : l'ascension de la mythique Roche Faurio pour s'en mettre plein les yeux. Encore plus violent que le coup de génépi de la veille !

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous tôt le matin à l'Argentière-la-Bessée à la sortie du train de nuit. Rapide brief sur le matériel puis transfert vers le lieu de départ. Rando pour monter au refuge du Glacier Blanc (2542m). Pause pique-nique et après-midi consacrée à l'école de glace : le moment pour s'initier à la marche sur glace, apprendre les techniques de cramponnage, à utiliser votre piolet et les techniques de sécurité. Après ces quelques heures avec Raphaël, vous saurez comment utiliser votre matériel, comment descendre une pente de neige raide et les bases de la sécurité. Repas et nuit au refuge du Glacier Blanc.

600m D+ sur la journée (2-3h de marche)

JOUR 2

Réveil à 4h30, petit-déj et attaque de la montée du Pic du Glacier d'Arsine (3364m). Apprentissage de la marche en crampons, encordés avec piolet. Pause pique-nique et panorama

sur le Glacier Blanc. Arrivée au refuge des Ecrins (3175m). Dîner et nuit au refuge.

800m D+ sur la journée (6h de marche)

JOUR 3

Réveil à 4h et petit-déj. Départ à la frontale pour monter au sommet de la Roche Faurio (3730m) pour voir le lever du soleil sur la Barre des Ecrins qui culmine à 4102m. Redescente vers le point de départ.

600m D+ et 2000m D- sur la journée (8h de marche)

LOCALISATION

Hautes-Alpes > Sud-PACA

Rendez-vous devant la gare d'Argentière, entre 9h et 10h selon la période (horaire donné lors de l'inscription). Pour les Parisiens, le plan idéal c'est le train de nuit : prenez le billet Paris Austerlitz > L'Argentière-les-Ecrins - départ de 20h52, arrivée avec une petite navette. Pour le retour, on vous conseille aussi vivement le train de nuit : moins cher, plus tranquille pour finir votre épopée au calme et surtout en dormant ! Départ de 19h05 d'Argentière(petite navette puis train).

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'école de glace
- L'hébergement en refuge gardé avec chambre partagée
- La pension complète (2 dîners, 2 petit-déjeuners et 2 pique-niques)
- Le matériel commun (baudrier, casque, broches et cordes)
- Les transferts en voiture entre le point de rendez-vous et le départ de rando

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : 1 veste type Gore Tex, 1 pantalon d'alpinisme, 1 sac à dos de 40L
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (polaire, gourde...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous

- Le matériel individuel d'alpi (chaussures, piolet, crampons, location possible sur place)
- Le pique-nique du 1er midi
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Pour qui ? Les chilowé sportifs qui veulent se lancer un challenge, vivre l'esprit de cordée et réaliser un rêve ! #bucketlist Pas de pré-requis en alpinisme nécessaire, cette micro-aventure s'adresse aux débutants dans ce sport. Par contre, vous avez besoin de votre motivation et d'une bonne forme physique ! Le rythme est exigeant. Au programme : 1000m D+ en altitude avec un sac à dos et 8h max de marche par jour.

PETIT ÉQUIPEMENT

- 1 bonnet et 1 buff
- 1 paire de lunettes de soleil
- des sous-vêtements techniques
- 1 polaire, 1 doudoune, une couche imperméable type Gore-Tex
- 1 pantalon d'alpinisme (type pantalon de ski de randonnée ou d'escalade)
- 2 paires de gants (une légère et une chaude)
- 1 paire de chaussures d'alpinisme (location possible sur place)
- 2 paires de chaussettes
- de la crème solaire
- 1 lampe frontale
- 1 sac à dos de 40 litres
- des barres énergétiques, 2 litres d'eau
- un drap de soie (type sac à viande)
- des boules quies et un masque pour le refuge (facultatif)