



Premier stage d'escalade dans le Vercors

Activité: **Escalade**

Lieu : **Vercors**

Durée : **3 jours**

Groupe : **4-4**

Prix : **560€**

1. Un stage 100% initiation au coeur du Vercors
2. La vue sur le Mont Blanc et les Ecrins
3. La nuit dans une ferme et l'orgie de produits locaux

Voilà 3 jours qui montent crescendo, d'arête en arête ! Après un tour à l'école d'escalade du coin, direction le coeur du massif du Vercors. Pour vous mettre à l'aise, Raphaël a tout compris avec un parcours vraiment adapté aux débutants. Petit à petit, vous vous élevez et prenez de l'assurance. C'est que le 3ème jour, vous avez un beau challenge à relever : une véritable initiation à la course d'alpinisme avec un panorama hallucinant sur la Chartreuse, les Ecrins, Belledonne, le Mont Blanc... C'est simple, Raphaël vous ouvre les portes de ce que l'escalade offre de plus beau.

PROGRAMME

JOUR 1

Rendez-vous à 11h à Lans-en-Vercors avec Raphaël. Au programme, direction l'École d'escalade au Bec du Cornillon. Présentation du matériel et initiation aux bases de l'escalade avec des exercices pratiques sur les mouvements fondamentaux. Pause pique-nique et après-midi consacré à la suite de l'initiation : apprentissage des techniques de sécurité et d'encordement, de l'assurage en moulinette et en tête, de la gestuelle de base. Fin de l'initiation et arrivée au gîte. Ce gîte est aussi une ferme et tous les repas sont cuisinés avec des produits locaux et le plus souvent produits directement sur place. Une centaine de moutons s'y baladent autour. Repas tous ensemble et nuit en chambre partagée.

JOUR 2

Petit-déjeuner à la ferme, puis direction le cœur du Vercors. De 9h à 17h, journée consacrée à la découverte d'une via corda : application des techniques de la veille et découverte de l'assurance en mouvement. Ce parcours est vertical et très insolite ; il vous permet de découvrir

l'intérieur du massif avec des panoramas assez singuliers et très sauvages. Belle pause avec un pique-nique concocté par la ferme. Retour en fin de journée à la ferme et repas tous ensemble.

JOUR 3

Petit-déjeuner à la ferme avant une belle journée d'escalade : un parcours d'arête sur le fil du Dauphiné. Un itinéraire très différent de la veille, car au lieu d'être à l'intérieur du massif, vous le surplombez. Cette traversée d'arête offre une vue imprenable et assez unique, car vous allez pouvoir cocher une liste impressionnante de sommets ! Devant vous s'étalent la Chartreuse, le Massif de Belledonne, le Mont Blanc, les Bauges, les Grandes Rousses, la Barre des Ecrins, le Dévoluy et un bout du Vercors. La totale ! Fin du parcours et retour à Lans-en-Vercors vers 17h.

LOCALISATION

Isère > Auvergne-Rhône-Alpes

Il y a des bus tous les jours entre Grenoble et Lans. Si vous venez de Paris, prenez le premier train et vous aurez le bon bus pour arriver à 11h.

INFOS PRATIQUES

CE QUE LE PRIX COMPREND :

- La prestation du guide
- L'hébergement dans un gîte avec chambre partagée
- La pension complète à la ferme avec des produits locaux (2 dîners, 2 petit-déjeuners et 2 pique-niques)
- Le matériel d'escalade commun (cordes, dégaines, mousquetons)
- Le matériel d'escalade individuel (boudrier, casque, longe)
- Les transferts entre le gîte et les lieux d'activité

CE QU'IL FAUT APPORTER :

- Indispensable : vos chaussons d'escalade
- Pour le reste, la liste détaillée du petit matériel à avoir sera fournie après inscription (gourde, sac à dos...)

CE QUE LE PRIX NE COMPREND PAS :

- Le transport jusqu'au lieu de rendez-vous
- Le pique-nique du 1er midi
- L'assurance facultative couvrant l'annulation

NIVEAU

Aucun pré-requis nécessaire en escalade. Par contre, vous ne devez pas avoir le vertige, une première expérience sur une via ferrata peut vous aider à le déterminer. Côté marche, rien de difficile, vous devez simplement être un minimum sportif pour les 2h de rando et les 800m D+ du 3ème jour.

PETIT ÉQUIPEMENT