



# 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 (bus à prendre de 10h10 entre Grenoble et Lans). 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 surplomberez. 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. Si vous repartez en train, bus entre Lans et Grenoble.

## **LOCALISATION**

Isère > Auvergne-Rhône-Alpes

Si vous venez depuis Paris, prenez le premier train (5h49 Paris Gare de Lyon > Grenoble). Et ensuite, vous prenez le bus de 10h10 devant la gare de Grenoble pour rejoindre Lans-en-Vercors (40min). Il y a des bus tous les jours entre Grenoble et Lans. Les horaires des micro-aventures sont calés sur les horaires de train, en cas de question on est dispos dans le chat pour vous confirmer !

## **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 (baudrier, 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 être un minimum sportif pour les 2h de rando et les 800m D+ du 3ème jour.

## **PETIT ÉQUIPEMENT**

Pour la tête :

- une paire de lunettes de soleil protection classe 2 suffisante
- Un buff/bonnet

Pour le corps

- un sac à dos pour transporter le matériel de la journée au pied des voies, environ 35 litres
- un sous vêtement technique
- une polaire ou soft shell
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie
- une petite doudoune

Les mains

- une paire de gants fins

Les jambes

- un pantalon d'escalade
- un short
- une paire de chaussures de montagne (pour la traversée d'arêtes)

Matériel escalade

- Chaussons d'escalade

Pour le gîte

- serviettes et draps fournis
- votre trousse de toilette personnelle (brosse à dents, savon, dentifrice)
- des vêtements de rechange (pantalon, t shirt, polaire)
- des chaussures d'intérieur