



**GHIGGINO Thierry**

*Guide de haute montagne-DE Canyon*

Port: +33(0)670705557

[www.alpaventure.fr](http://www.alpaventure.fr)

 Pensez à l'environnement avant d'imprimer cet e-mail /Consider the environment before printing this email

## La HAUTE ROUTE Des ECRINS

*6 jours*

*5 personnes maxi/guide*



Paysages glaciaires grandioses, sommets prestigieux (Meije, Ecrins, Pic de Neige Cordier, Agneaux), pentes raides, ... tous les éléments d'un raid de haute montagne sont réunis dans cette traversée du massif des Ecrins. Superbe raid

d'altitude dans un massif sauvage avec en prime l'ascension du Dôme des Ecrins (4015m)

### Horaires et dénivelées :

5h à 7h de progression/jour à un rythme moyen de montée de 300m/h

### Niveau: bon

*Pratique du ski de randonnée:*

-avoir déjà effectué plusieurs sorties

*Niveau technique à ski:*

-être à l'aise, efficace et sûr dans ses évolutions en toutes neiges

-être capable de dérapier dans des pentes fortes à très fortes

*Condition physique:*

-bonne: pratique régulière et soutenue d'une activité physique et sportive

Ex: randonnée pédestre, vélo, course à pied...

### Hébergement et repas :

- Demi-pension en refuge ou en gîte
- Nuits en dortoir
- Eau et boissons en supplément
- Repas de midi ou pique-niques: dans un souci de garder des sacs légers il est préférable de les acheter chaque jour au refuge
- Prévoir des barres énergétiques pour les 6 jours (possibilité de les acheter au refuge afin d'alléger le sac)

**Honoraires du guide: 540€/personne** (Départ à ce tarif à partir de 4 participants)

**Ce tarif comprend :**

-L'encadrement par un guide de haute montagne

-Le prêt du pack DVA\*/pelle/sonde (si vous n'en possédez pas)

**En cas de dégradation ou de perte de ce matériel, votre responsabilité sera mise en jeu.**

\*DVA : Détecteur de Victime d'Avalanche

**Ce Tarif ne comprend pas :**

-La  $\frac{1}{2}$  pension en refuge ou en gîte (nuit, repas du soir, petit déjeuner)

- Les remontées mécaniques et les transferts prévus au programme
- Les frais du guide partagés par les participants
- Eau, pique-niques ou repas de midi du guide

***Prévoir environ un budget de 290€/personne pour couvrir ces dépenses du lieu de départ du raid au lieu de séparation***

**Ne pas oublier aussi :**

- Les pique-niques ou les repas de midi
- Les vivres de courses
- Eau et boissons personnelles
- Le matériel technique personnel
- Les remontées mécaniques et les transferts non prévus au programme pour vous et le guide
- L'assurance annulation, interruption de séjour, perte de bagage et assistance***
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

### ***Le raid :***

<b><i>J1</i></b> <b>La Grave-Refuge de la Selle</b>	<b>M=0m D=812m H=2h</b> Rendez-vous à la Grave devant le téléphérique. Montée au Dôme de la Lauze (3558 m) à l'aide des remontées mécaniques. Du col de la Lauze (3512m) nous descendons sur le refuge de la Selle (2700m)
<b><i>J2</i></b> <b>Refuge de la Selle-Refuge du Chatelleret</b>	<b>M=635m D=1103m H=5h</b> Montée au col du Replat (3335 m) et descente sur le refuge du Chatelleret (2232m)
<b><i>J3</i></b> <b>Refuge du Chatelleret- Refuge de l'Alpe de Villard d'Arêne</b>	<b>M=1251m D=1406m H=7h</b> Montée au col de la Casse Déserte (3483 m) et descente par le glacier de la Casse Déserte et le glacier de la Plate des Agneaux jusqu'au refuge de l'Alpe de Villard-d'Arêne (2077m)
<b><i>J4</i></b> <b>Refuge de l'Alpe de Villard d'Arêne-Refuge des Ecrins</b>	<b>M=1537m D=439m H=7h</b> Par la Brèche de la Plate des Agneaux (3298m), Nous effectuons l'ascension du Pic de Neige Cordier (3614 m). Par le Col Emile Pic, nous descendons sur le

	refuge des Ecrins (3175m)
<b>J5</b> Refuge des Ecrins- Refuge du Glacier Blanc	<b>M=840m D=1473m H=6h</b> Nous effectuons l'ascension du célèbre Dôme de neige des Ecrins (4015 m) et nous descendons jusqu'au refuge du Glacier Blanc (2542m)
<b>J6</b> Refuge du Glacier Blanc- Monêtier les Bains-La Grave	<b>M=797m D=1869m H=6h</b> Montée au col du Monêtier (3339 m). Une grande descente par le vallon du Grand Tabuc nous amène dans la vallée de la Guisane à Monêtier les Bains (1470m). Fin du raid

M=montée D=descente H=horaires

**Afin d'assurer la sécurité du groupe, ce programme indicatif peut être modifié par votre guide en fonction du niveau des participants et des conditions météorologiques**

### Equipement individuel:

- 1 paire de skis de randonnée équipée de fixations de randonnées
- 1 paire de chaussures de randonnée ski
- 1 paire de bâtons de randonnée à rondelles larges
- Peaux auto-collante (vérifier l'état de la colle)
- Couteaux à neige adaptés aux fixations
- Pack DVA/pelle/sonde (fourni si vous n'en possédez pas)
- Sac à dos montagne de 40 litres permettant le portage des skis
- Crampons (adaptés à vos chaussures de randonnée) et piolet
- 1 boudrier léger (type cuissard rando) avec longe et mousqueton à vis
- Vêtements de protection adaptés à la pratique de la randonnée à ski en montagne :

Un sous-vêtement thermique manches longues à séchage rapide + 1 recharge

Une couche intermédiaire type micropolaire

Une veste chaude en polaire

Une surveste imperméable et respirante type Goretex avec capuche

Un pantalon ou sur-pantalon de montagne coupe-vent, imperméable et respirant

Un collant thermique à séchage rapide

2 paires de chaussette thermiques

1 bonnet coupe vent avec masque de protection poudreuse (ou passe-montagne coupe vent)

Une casquette (foulard ou bob)

-1 paire de gants chauds et 1 paire de gants légers

-Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) et un masque tout temps

-Un thermos (1 litre minimum) pour boissons chaudes

-Crème de protection et stick à lèvres (indice de protection élevé)

- Une lampe frontale
- Un couteau de poche
- Une couverture de survie
- Sachets plastiques pour protéger vos affaires
- Une pochette étanche pour vos papiers d'identité, argent, attestations d'assurance

-Pharmacie légère : double peaux (ampoules), elastoplast, paracetamol, somnifère léger (type stilnox), boules quiès

-Papiers d'identité : CNI ou passeport

**Le sac à dos ne doit pas dépasser les 8 kg : ne prenez que l'essentiel !!**