

Course de randonnée glaciaire

✓ Voie normale du Dôme des Ecrins, 4015 mètres en 3 jours

Durée : 2 jours

Niveau technique : Facile*

Niveau physique : Bonne condition physique*

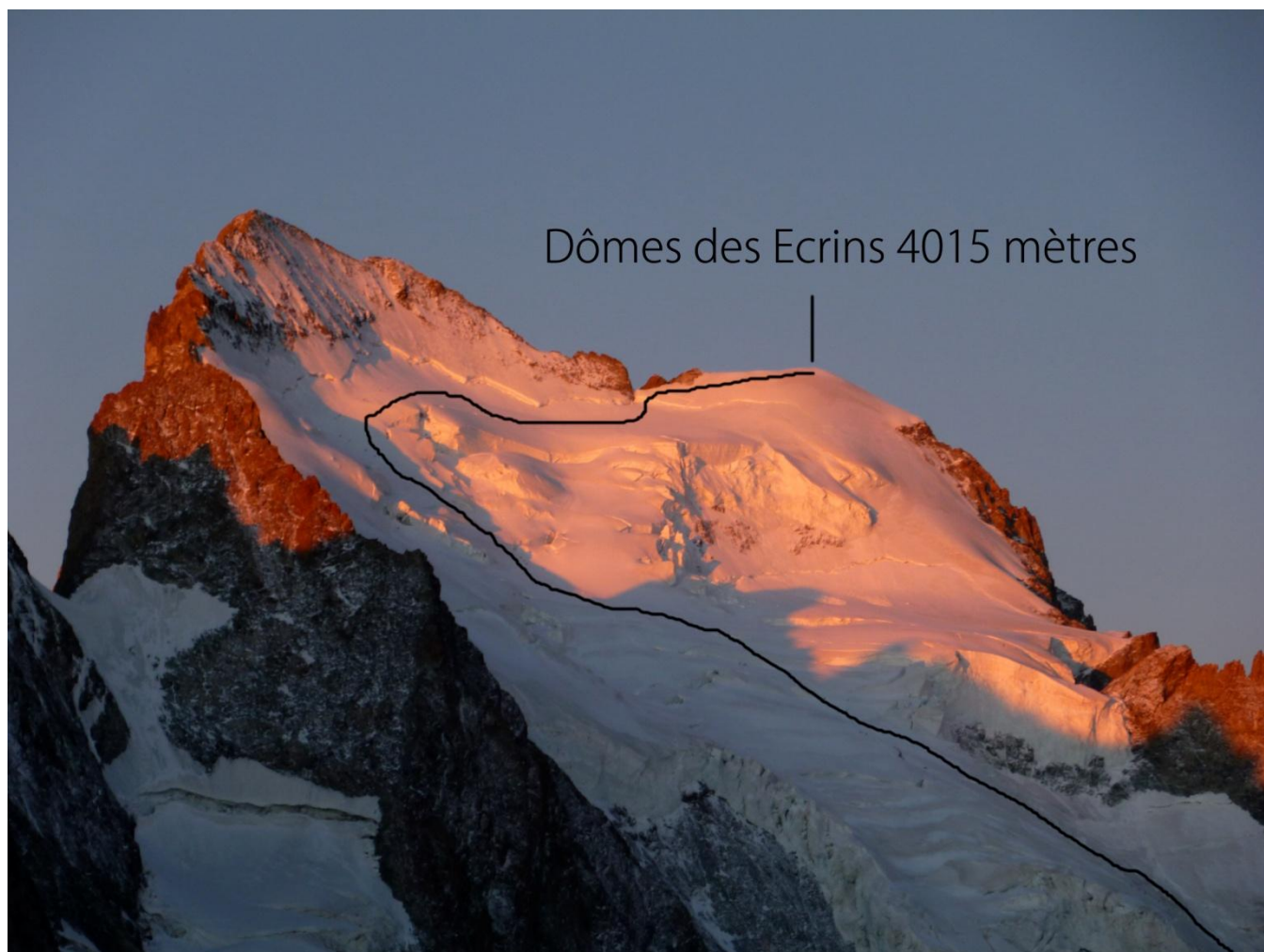
Hébergements : Ref des Écrins

*Voir bas de page

Nombre de participants : 3 max

Prix : Voir site rubrique Alpinisme > randonnée glaciaire

Période favorable : juin – juillet – août-septembre selon conditions



L'itinéraire de la voie normale du Dôme des Ecrins

✓ Commentaire

Le Dôme des Ecrins est une montagne mythique. Mythique de par son altitude, son allure et sa réputation. Sa voie normale est facile et permet à tous de pouvoir fouler l'altitude symbolique des 4000 mètres. Son ascension est ouverte aux bons marcheurs ayant une bonne condition physique. Si vous n'avez jamais cramponné, nous prendrons le temps de voir ensemble les fondamentaux lors de notre montée au refuge des Écrins. Autrement je vous conseille d'opter pour le Dôme en 3 jours, plus progressif.

✓ Programme

1^{er} jour : *Montée en refuge*. Dénivelé : 1300m. Rendez-vous en fin de matinée au Pré de Madame Carle (1875m). Après avoir fait un briefing sur la sortie, nous monterons au refuge des Ecrins, 3175m en 4 heures environ. Arrivés au refuge, nous nous reposerons pour le lendemain.

2^{ème} jour : *Ascension du Dôme*. Dénivelé : 840m. Avant le lever du jour, nous marcherons à la frontale sur le plus grand glacier des Ecrins, jusqu'à s'élever sur les pentes douces de la face nord du Dôme des Ecrins. Tôt le matin nous pourrons alors apprécier la beauté des hauts lieux. Après avoir contemplé le panorama, nous redescendrons tranquillement dans la vallée. Retour prévu en fin d'après-midi.

✓ Adaptation du programme

Si les conditions météorologiques ou de terrain ne nous permettent pas d'entreprendre le projet initial, ou si les conditions physiques et/ou techniques d'un des membres de l'équipe sont insuffisantes, je serai en mesure de vous proposer une ou des solution(s) alternative(s). Sous acceptation de votre part, nous nous dirigerons alors vers ces « plans B, C ou D » en lien avec vos attentes. Vous trouverez ces variantes incluses dans le programme.

Les repas de midi se feront sous forme de pique-niques ou repas pris aux refuges directement (par exemple plat du jour et boisson, au choix...). Les Dîners, nuits et petits-déjeuners se feront en refuges gardés (demi-pensions, dortoirs collectifs).

Si vous avez réservé un train pour le retour, je ne peux vous garantir l'heure de retour. Des événements imprévus peuvent nous amener à arriver plus tard que prévu.

✓ Initiation ?

C'est votre première expérience en Haute-Montagne ? Vous désirez progresser en marche sur glacier ? Orientez vous vers un **stage Initiation Alpinisme** comprenant une école de glace, ou le Dôme des Écrins en 3 jours, plus progressif.

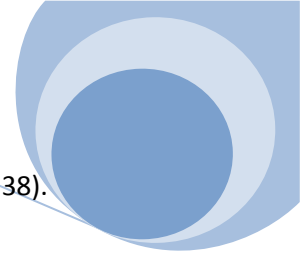
Pour plus d'infos, rendez-vous dans la rubrique stage de www.benjaminvedrines.com

✓ Hébergements

Refuge des Écrins (3175m). Gestionnaire : FFCAM. Gardiens : Jocelyne et Jef Fouchard ;
Tél.: **04 92 23 46 66**. Site : www.refugedesecrins.ffcam.fr. Je m'occupe de la réservation du refuge pour votre demi-pension et la mienne.

Pour informations, le prix des demi-pensions dans les refuges est en moyenne de 55€ plein tarif (si vous êtes adhérent à la FFCAM des réductions s'appliquent), et d'environ 30€ pour celle du guide, à votre charge.

Compter environ 30€ de dépenses personnelles par jour pour par exemple un plat de pâte au retour de la course, accompagné d'une boisson et d'un dessert. Aussi une bouteille d'eau minérale au refuge le soir et la veille pour le lendemain. Mieux vaut prévoir large et ne pas se priver.



✓ Situation géographique- Accès

La course se déroule dans le Parc National des Écrins, à cheval entre les Hautes-Alpes (05) et l'Isère (38).

Le départ se fait depuis le Pré de Madame Carle (Commune de Pelvoux, 05340)

Carte IGN : TOP 25 Meije Pelvoux PN des Écrins 3436ET (12€)

- Accès en **voiture** : Depuis Lyon : Grenoble – Bourg d'Oisans – Col du Lautaret – Briançon – Vallouise – Pelvoux - Pré de Madame Carle (4h30)
- Accès en voiture : Depuis Marseille : Gap - Embrun - L'argentière la Bessée – Vallouise – Pelvoux - Pré de Madame Carle (3h20)
- Infos des conditions de circulation dans les Hautes-Alpes : www.inforoute05.fr
- Infos, plans des trajets en **bus** dans les Hautes-Alpes : www.05voyageurs.com
- Accès en train : Destination : Briançon. Site : www.sncf.fr
- Accès en **TGV** : Destination : Oulx-Cesana (Italie). Site : www.sncf.fr, puis pas bus destination Briançon. Site : www.05voyageurs.com

✓ Le tarif de la course

- Le tarif de la course est à diviser selon le nombre de participants.

Ce qui est inclus :

- L'encadrement par le Guide de Haute-Montagne pendant toute la durée de la course
- L'organisation de la course par le Guide de Haute-Montagne
- Le prêt du matériel collectif (corde, matériel de sécurité sur glacier, radio professionnelle, pharmacie collective) et personnel si besoin (casques, crampons, baudriers, piolets ; sous forme de prêt)

Ce que vous devez prévoir :

- Les demi-pensions dans les refuges du client et celles du Guide, à la charge du client
- Le prix des remontées mécaniques du client et du guide s'il y a
- Le transport jusqu'au point de départ de la course
- Les vivres de courses
- Vos assurances personnelles
- Les dépenses personnelles faites dans les refuges (boissons, desserts, etc....)
- Et tout ce qui n'est pas inclus dans « le prix comprend »

Pour informations, le prix des demi-pensions dans les refuges est en moyenne de l'ordre de 55€ plein tarif (si vous êtes adhérent à la FFCAM des réductions s'appliquent), et d'environ 30€ pour celle du guide, à votre charge.

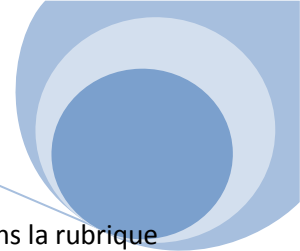
Compter environ 30€ de dépenses personnelles par jour pour par exemple un plat de pâte au retour de la course, accompagné d'une boisson et d'un dessert. Aussi une bouteille d'eau minérale au refuge. Mieux vaut prévoir large et ne pas manquer.

✓ Réservation

Vous pouvez réserver votre course ou formation à l'avance. Il vous suffit de prendre contact avec moi par mail (guide@benjaminvedrines.com) et de me proposer vos dates. Si je suis disponible nous convenons d'un accord commun les dates les plus adaptées. Pour officialiser votre inscription, des arrhes équivalentes à 30% du montant du stage ou de la course vous seront demandées.

Les arrhes sont à payer par chèque à l'ordre de Benjamin Védrières que vous pouvez envoyer à l'adresse suivante :

Benjamin Védrières



Cet acompte ne sera pas encaissé avant le début du stage sauf s'il répond aux modalités décrites dans la rubrique « annulation ». Le paiement du solde s'opérera à la fin du séjour, par chèque ou en espèces.

✓ Annulation

En cas d'annulation de votre part et si vous désirez reporter le stage ou la course, nous trouverons d'autres dates vous convenant si mon emploi du temps le permet. Aucune retenue ne sera alors demandée. A l'inverse, si vous désirez reporter le stage, que mon emploi du temps ne le permet pas, ou si vous souhaitez tout simplement annuler de manière définitive le stage, les modalités suivantes seront exercées :

Si vous annulez à plus d'un mois avant le début du stage, les arrhes vous seront remboursées. Si vous annulez entre le 30^{ième} jour et la veille du stage, l'intégralité des arrhes seront retenues. Si je dois annuler le stage pour des raisons personnelles ou météorologiques exceptionnelles, nous essaierons de reporter le stage à une date ultérieure. Le cas échéant, aucunes arrhes ne sera retenues. Si au cours du raid, les facteurs de cessation de l'activité ne dépendent que de vous (raisons personnelles, niveau technique et/ou physique insuffisant), je serais en mesure de vous demander l'intégralité du montant du stage.

✓ Assurance

Je suis assuré pour mes activités « Montagne » en tant que Guide de Haute-Montagne avec une assurance Responsabilité Civile professionnelle contractée auprès du Syndicat National des Guide de Montagne (SNGM).

Il est essentiel pour vous d'être à jour en termes d'assurance. Assurez-vous d'être en possession d'une assurance individuelle couvrant la responsabilité civile incluant les accidents de montagne, les frais de recherche, sauvetage et rapatriement en cas d'accident ou de maladie, les frais médicaux concernant les activités que nous pratiquerons.

Renseignez vous auprès des deux fédérations de montagne qui proposent des cotisations annuelles : la FFME (www.fffme.fr) et la FFCAM (www.ffcaml.fr), la licence FFCAM offre des réductions sur les nuits en refuges FFCAM) Diot Montagne propose des assurances multisports à la journée : www.impact-multisports.com

✓ Renseignements médicaux

Avant notre sortie en montagne, il faudra bien penser à me préciser votre état de santé général ! Quels sont vos antécédents médicaux ? Avez-vous une maladie chronique (asthme, diabète, infarctus, AVC...). Avez-vous eu un accident récemment (fracture, entorse...) ? Toutes ces informations parfois intimes pour certains ont pour unique but que notre sortie en montagne se déroule **le mieux possible**, sans accros. Ainsi je l'adapterais en fonction de votre santé. [Mieux vaut prévenir que guérir !](#)

✓ Nombre de Participants

Selon l'engagement, les difficultés physiques et/ou techniques, la durée de la course, ce nombre peut varier. C'est donc pour des raisons de sécurité qu'un nombre maximum de participants s'impose. Vous trouverez les détails dans la fiche infos de la course.

Prendre un guide seul, en engagement privé, est un moment privilégié que je vous conseille. Si le groupe que vous avez constitué est supérieur au nombre de participants max propre à la course souhaitée, contactez-moi. Un deuxième guide se chargera d'encadrer le reste du groupe.

✓ Matériel personnel

*Comme disait Gaston Rébuffat, faites un sac **le plus léger possible**, avec le minimum, mais sans rien oublier ! (uniquement l'essentiel)*

Note Importante : je peux vous prêter du matériel technique personnel, à savoir : crampons, casques, piolets, ainsi que les baudriers. Il ne vous restera plus qu'à louer des chaussures de Haute-Montagne et des bâtons télescopiques dans les magasins spécialisés.

Matériel :

- 1 sac à dos minimum 30 litres
- Baudrier
- Casque
- Piolet classique de randonnée glaciaire
- Crampons 10 ou 12 pointes à lanières, automatiques ou semi-automatiques (réglés aux chaussures)
- Paire de lunettes catégorie 4
- Chaussures de Haute-Montagne (thermiques, hautes, plus ou moins rigides)
- Crème solaire
- Argent pour refuge et collations (chèques et espèces)
- Vivres de courses (fruits secs, barres de céréales...)
- Casse-croûte pour les midis (il est indiqué dans le programme si nous nous arrêtons manger dans un refuge ou non, contactez moi pour être sûr).
- Bâtons de marches télescopiques
- Bouteille d'eau minimum 1 litres (les refuges vendent des bouteilles d'eau minérale)
- Lampe frontale puissante avec des piles en bon état
- Trousse de toilette minimum (brosse à dent, dentifrice uniquement)
- Trousse à pharmacie légère (Couverture de survie légère, pansements normaux et compeed, spasfon, immodium, antibiotique à large spectre si nécessaire, antidouleurs (paracétamol, aspirine), strappal...)
- Pensez à vos médicaments personnels

Habits :

- Pantalon technique adapté
- Doudoune légère
- Sous-vêtements techniques manches longues et manches courtes
- Pull-over/polaire chaud(e)
- Veste technique de montagne type Gore-Tex
- Chaussettes techniques montantes (une deuxième paire de rechange en option)
- Gants chauds pour températures très froides + une autre paire plus fine
- Cache-col et/ou cagoule
- Guêtres en option
- Bonnet pour mettre sous le casque

PS : ne prenez pas trop d'affaires de rechange, excepté de manière facultative les chaussettes. Autrement même si nous nous mouillons à la montée, tout aura le temps de sécher au refuge, à la fois avec notre propre chaleur plus celle générée par le fonctionnement du refuge (cuisine, personnes présentes, etc....)

Si vous avez la moindre question concernant tout le matériel indiqué ci-dessus, n'hésitez pas à me contacter pour que je puisse vous aider !

- Je vous enverrais une liste individuelle du matériel à emporter par mail lors de la préparation de notre projet

✓ Niveau technique

Niveau FACILE : Dans une course facile, l'alpiniste marche avec aisance. **Pentes de neige et glace faibles entre 25 et 35°** max. L'itinéraire est évident, par exemple la remontée d'un glacier peu pentu suivie d'un éboulis ou d'une courte arête de blocs facile (difficultés en rocher inférieur à 3).

C'est le niveau parfait pour les initiations, les débutants, et les amoureux des marches tranquilles en Haute-montagne.

Niveau PEU DIFFICILE : Escalade un peu plus difficile (dès le 3 en rocher mais sans passages de 4 qui ne soient pas facilement contournables), mais clairement disposée et facile à protéger. **Pentes de neige et glace modérées entre 35 et 45°**, dont les passages les plus raides sont courts. Des rappels peuvent être nécessaires à la descente.

Les débutants ayant déjà fait de la randonnée glaciaire peuvent évoluer dans ce niveau.

Niveau ASSEZ DIFFICILE : Nécessite souvent de tirer des longueurs à plusieurs reprises. Difficultés en rocher dans le 4 ou des pentes de neige et glace plus soutenues, jusqu'à **40-55°** (en glace, maximum grade 3+). Ce niveau requière l'emploi d'une grande variété de techniques alpines.

Niveau réservé à des personnes déjà expérimentées ayant des courses plus faciles à leur actif.

Niveau DIFFICILE : Entreprise déjà sérieuse où une bonne maîtrise de l'assurage et un bon sens de l'itinéraire sont nécessaires. La cordée devra tirer des longueurs successives pour négocier de longues sections d'escalade (dès qu'il y a des passages obligatoires de 5 ou s'il y a des **difficultés soutenues dans le 4-5**), des pentes de neige ou de glace raides (**50-70°**, en glace grade 4+ maximum).

Niveau TRES DIFFICILE : Entreprises très sérieuses avec des difficultés importantes en rocher (dès qu'il y a des passages obligatoires dans le 6 ou de longues sections **soutenues dans le 5**) ou de longues pentes de neige ou glace raides et soutenues (entre **65 et 80°**, en glace grade 5+ maximum) qui nécessitent en général de tirer un grand nombre de longueurs.

✓ Niveau physique

Ne pas oublier que nous évoluons à une altitude souvent élevée, c'est un facteur limitant à prendre en compte.

Bonne condition physique : Vous êtes bon marcheur, capable de marcher et/ou grimper quelques heures (5-6 heures effectives env.) à une allure modérée, 250 mètres par heure. Le dénivelé peut aller jusqu'à 1300 mètres, mais nous pourrions prendre le temps en privilégiant des temps de repos.

Très bonne condition physique : Pratiquant régulier. Vous êtes très bon marcheur, capable de marcher et/ou grimper de nombreuses heures (6-7 heures effectives) à une allure plus soutenue, plus de 300 mètres par heure. Le dénivelé peut aller jusqu'à 1500 mètres.

Excellente condition physique : Vous vous entraînez régulièrement de manière soutenue, vous êtes capable de marcher et/ou grimper une journée entière, à une allure constante, plus de 400 mètres par heures. Le dénivelé peut dépasser les 1800 mètres, mais c'est surtout la durée de course qui implique une excellente condition physique (ex : traversée de la Meije).

Excellente condition physique + : Niveau réservé à ceux voulant gravir des voies de très hautes difficultés (TD-ED) ou réaliser des enchaînements de courses. Rythme TRES soutenu !

✓ Avertissement

J'ai reçu une formation me permettant de « conduire des personnes dans un environnement présentant des risques en ayant comme priorité d'assurer leur sécurité en tentant de diminuer l'exposition aux dangers ». Il est important de préciser que malgré ces compétences, en montagne le risque zéro n'existe pas. L'environnement de Haute-Montagne présente des dangers objectifs tels que chutes de pierres, avalanches, crevasses, séracs, etc....Évoluant

dans ce milieu lors de notre sortie, vous devez être conscient que ces risques inhérents à la pratique de la Haute-Montagne sont parfois imprévisibles malgré la connaissance du terrain. Tout sera mis en œuvre pour limiter l'exposition.

✓ **Conseils avant le départ**

- Informez vos proches de votre destination et laissez leur mes coordonnées (mail et portable)
- Pensez à bien noter votre numéro de contrat et les coordonnées de votre assureur. Emmener aussi votre carte vitale et celle de votre mutuelle si vous avez.
- Vérifiez votre équipement général, le bon état des piles de votre frontale, de votre appareil photo, de quoi recharger votre portable même si, il n'y a pas possibilité de recharge aux refuges.
- Pensez bien à prendre de l'argent en cash et votre carte bancaire.
- Je m'occupe de la réservation du refuge pour votre demi-pension et la mienne.

Pour toutes questions, contactez-moi par mail à l'adresse suivante : guide@benjaminvedrines.com