



Initiation Alpinisme Hivernal

4 jours / 3 nuits / 3 jours de randonnée
Ou
3 jours / 2 nuits / 2 jours de randonnée

A partir d'un **refuge confortable** (hébergement en chambres doubles, voire individuelles) et accueillant **situé en pleine montagne**, en Piémont Italien, à 2 pas de la France. Stage de découverte de l'Alpinisme en conditions hivernales sur des montagnes culminant à près de 3000 mètres et offrant des **panoramas fabuleux sur tout l'Arc Alpin**. Ascension de belles voies faciles ou peu difficile sur terrain mixte (neige et rocher). Avec guide local connaissant parfaitement le secteur.

De la Toussaint à Pâques.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Accueil et nuit en vallée.

Rendez-vous à Oulx (Si vous arrivez en TGV) ou directement à l'Auberge proche du refuge (Si vous arrivez en voiture). Nuit à l'Auberge.

Jour 2 : Premier sommet

Vous montez au refuge pour y laisser vos affaires. Ascension d'un premier sommet avec sac allégé. Retour et nuit au refuge.

Jour 3 : Second sommet

Ascension sac allégé ; retour et nuit au refuge.

Jour 4 : Troisième sommet

Ascension sac allégé ; retour au refuge et descente en vallée. Séparation à la gare TGV d'Oulx ou à l'Auberge en fin d'après-midi.

Les voies d'ascension des sommets seront choisies en fonction des conditions du moment (météo, enneigement) et du niveau des participants.

Montée (dénivelé positif total) et Descente (dénivelé négatif total) = environ 800 m par jour.

Nature du terrain : mixte = neige/glace et rocher

Niveau technique général : 2 voire 2 sup maxi (débutant en escalade)

Inclinaison maximale des couloirs de neige = 40°

Arêtes de neige/glace/rocher (mixte) de niveau 3 sup maximum

Sommets aériens, flirtant avec les 3000 m et offrant des panoramas fabuleux sur toutes les Alpes

Il n'est pas rare de rencontrer des Chamois et des Bouquetins. Par contre il est très rare d'apercevoir le loup qui vit dans ces montagnes ...

Ce programme peut être modifié par le guide en cas de force majeure.

Programme sur 3 jours : identique à celui ci-dessus sur 4 jours ; avec suppression d'un jour et d'une nuit et donc également de l'ascension d'un sommet.

Cartographie 1/50.000e

Carte Italienne IGC : Valli di Susa n°1

Niveau

Physique :

BONNE FORME 1 2 3 **4** 5 6

Technique : **Débutant**

Etapes quotidiennes de 5h30 de marche et de 800 m de dénivelé positif, en moyenne.

Vous devez pratiquer la randonnée régulièrement et avoir une bonne forme physique.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne ou de l'alpinisme. Durant le premier jour vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet.

Les ascensions de la semaine sont des courses mixte de neige et de rocher. Le **niveau général est Facile (F) à Peu Difficile (PD)** en fonction des conditions d'enneigement. **Escalade facile**, niveau 2 maximum (sur une échelle de 1 à 9) = **débutant**.

Echelle de **cotation d'Alpinisme** en terrain mixte (neige/glace/rocher) :

https://fr.wikipedia.org/wiki/Cotation_en_alpinisme#Neige.2C_glace_et_mixte

Hébergement et nourriture

Chambre de 2 à 6 places (Chambre individuelle en fonction des disponibilités).

En **Auberge** (Sanitaires privatifs) la 1ere nuit, puis les nuits suivantes **refuge de haute montagne** (Draps et couvertures fournis, douches chaudes incluses, sanitaires sur le palier), en **pension complète**. Prévoir votre serviette de bain.

A midi vous mangerez un pique-nique « tiré du sac », préparé avec des produits du pays par votre guide ou par les refuges. Le repas du soir et le petit déjeuner sont servis dans l'hébergement. La cuisine est traditionnelle et copieuse, adaptée aux randonneurs.

Portage

Vos **bagages seront acheminés** en motoneige **au refuge** si les conditions le permettent.

Vous ne portez donc dans votre sac à dos que vos affaires et votre pique-nique du jour.

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **3 à 5 participants**.

Ou bien **dès 2 participants** avec supplément.

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 15h30 ou 19h30 (arrivée du TGV de Paris) à Oulx (Italie). Ou bien directement à votre Auberge pour le dîner, vers 19h-20h (Si vous arrivez en voiture).

Le dernier jour, séparation vers 17h00, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

A partir de 90 € aller/retour

Aller

TGV direct depuis la gare de Paris-Gare-de-Lyon

• Départ à **9h47** ou **14h26** • Arrivée à Oulx à **15h23** ou **19h23**

Retour

TGV direct depuis Oulx

• Départ à 17h10 • Arrivée à la gare de Paris-Gare-de-Lyon à 22h30

Horaires et tarifs non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements : [site de la SNCF](#)

En voiture

• De Paris à Oulx : Autoroute A6, puis A46 jusqu'à Lyon ; puis de Lyon A43 jusqu'au tunnel de Fréjus (Oulx se trouve à 10 km de la sortie du tunnel) : 690 km / 6h30 / 85 € de péage.

• De Lyon à Oulx : A43 jusqu'au tunnel de Fréjus (Oulx se trouve à 10 km de la sortie du tunnel) : 230 km / 2h30 / 55 € de péage.

Puis d'Oulx il faut encore 1h de route (45 km) en voiture pour rejoindre l'Auberge.

• De Marseille à l'Auberge : 320 km / 4h via Briançon et le col du Montgenèvre.

Visualisez votre itinéraire sur www.viamichelin.fr ou www.mappy.com

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pourrez laisser votre véhicule sur un parking non gardé mais « sans risque ».

Dates et prix

Les séjours commencent le **Judi ou le Vendredi**. Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.

Du 1^{er} novembre au 15 mai.

	Tarifs par personne si Rdv et séparation à l'Auberge	
	3 jours / 2 nuits / 2 randos	4 jours / 3 nuits / 3 randos
si 3 à 5 participants	510 €	690 €
si 2 participants seulement	650 €	950 €

Supplément si Rdv et séparation à la gare d'Oulx (TGV) = 220 € pour le groupe (Aller/Retour).

Le prix comprend :

- L'hébergement en Auberge la 1^{ère} nuit et en refuge gardé les nuits suivantes.
- Les petit-déjeuners, les pique-niques et les dîners du Rdv à la séparation.
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé.
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...).

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (possibilité de prêt d'une partie).
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour.
- Les vivres de course (en-cas) : fruits secs et barres énergétiques.
- Les boissons et dépenses personnelles
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement

Assurance

Elle est facultative mais nous avons l'obligation légale de vous les proposer.

Le paiement du séjour par carte bancaire peut, dans certains cas, vous couvrir en partie.

Renseignez-vous auprès de votre banquier.

Nous vous proposons une assurance offrant de nombreuses garanties :

- Annulation • Assistance/Rapatriement • Interruption • Dommage bagages

Son montant est de **4,85% du prix total du séjour**. Elle doit être souscrite et réglée en totalité dès l'inscription. Les détails du contrat et la procédure à suivre en cas de besoin, vous seront adressés avec votre confirmation d'inscription ou sur simple demande.

Modalités de paiement

Si vous vous inscrivez plus de 3 semaines avant le départ, nous vous demandons un acompte de 30% du prix du séjour.

Le solde restant devra ensuite être réglé au plus tard 3 semaines avant le départ.

Si vous vous inscrivez moins de 3 semaines avant le départ, vous réglez la totalité du prix du séjour.

Conditions de vente

Les conditions générales (voyages et séjours) et particulières légales de vente sont disponibles sur simple demande ou sur notre site Internet.

Votre habillement

En montagne le temps change vite et en quelques heures la température peut chuter de plus de 10°C. Le soir, en altitude, la température est souvent inférieure à - 10°C.

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Bonnet chaud.
- Chapeau ou casquette (contre le soleil, surtout en mars/avril).
- Lunettes de soleil (indice de protection 3 ou 4) recouvrant bien les yeux pour limiter la réverbération.
- Masque de ski (en cas brouillard ou tempête de neige).
- Masque en néoprène ou foulard tube (type Buff) ou cagoule, pour les grands froids.

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt (manches longues de préférence), respirant, favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.

- Seconde couche : Veste polaire fine et légère, respirante, pour la chaleur.
- Troisième couche : Micro-doudoune ou veste soft-shell, chaude, pour encore plus de chaleur.
- Quatrième couche : Veste imperméable et respirante (type Gore-Tex), pour protéger du vent, de la pluie et de la neige.

Les Jambes

- Pantalon d'alpinisme, à la fois respirant et étanche, pour une bonne protection contre le vent, la pluie et la neige. Si possible avec aérations sur l'extérieur des cuisses et guêtres intégrées. Pas de pantalon ou salopette de ski de piste avec doublure (trop chaud).
- Collants thermiques (en cas de grand froid), en matière synthétique, pour garder la chaleur tout en permettant d'évacuer la transpiration.
- Pantalon léger (type jogging) pour le soir dans l'hébergement (pourra servir de pyjama).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds et étanches (alpinisme ou ski).

En option :

- Sur-gants (Mouffles) très légers (Type Gore-Tex). Pour plus d'étanchéité et de chaleur.
- Sous-gants ultrafins en soie (+ de chaleur).

Les Pieds

- Des chaussures d'alpinisme rigides ou de grande randonnée. Étanches et en cuir épais. Avec **semelles rigides** ayant de bons crampons (pas trop usés) **sur lesquelles on peut adapter des crampons**.

• Guêtres ou stop-tout (si votre pantalon n'en a pas), pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.

Dans la mesure du possible, nous vous recommandons **d'utiliser vos chaussures chez vous avant de participer à une rando** afin que vos pieds s'y adaptent.

- Chaussettes de randonnée en matière synthétique (pas 100% coton) pour une bonne évacuation de la transpiration et limitation des frottements (prévention des ampoules).
- Pas besoin de chaussures légères pour le soir car les refuges vous prêtent des sandales (sabots) en plastique.

Matériel technique

Le **matériel technique collectif** (cordes, mousquetons, broches ...) et le **matériel personnel de sécurité** (DVA, pelle, sonde) sont **fournis par le guide**.

Vous devez **vous munir du matériel personnel** suivant :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger (Longueur de 60 cm)
- Crampons avec anti-bottes (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- Une paire de **raquettes** et bâtons (S'il y a de la neige pour monter au refuge et marches d'approche)

Prêt de matériel

Si vous avez besoin de matériel technique personnel, merci d'en faire la demande lors de votre inscription. Le guide pourra éventuellement vous prêter une partie de ce matériel.

Location de matériel

Si vous habitez en région parisienne vous pouvez louer le matériel au magasin suivant :

La Haute Route / 33 Bd Henri IV / Paris 4^e / 01 42 72 38 43

<https://www.lahauteroute.net/location/>

Matériel divers

Les indispensables

- Thermos de 1 litre minimum (éviter les gourdes = eau gèle)
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe de poche ou frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs
- couteau de poche
- Petite pharmacie personnelle : élastoplast ou deuxième peau contre d'éventuelles ampoules ; anti-inflammatoire : Aspégic, Doliprane... ; pastilles contre le mal de gorge : Strepsil... ; boules Quiès contre les ronflements ... et tous vos médicaments personnels habituels.
- Crème solaire protectrice pour la peau et "stick" pour les lèvres.
- Couverture de survie légère en aluminium.
- Vos affaires et **une serviette de toilette**.

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Les sacs

Vous porterez uniquement vos affaires de la journée, ainsi que votre pique-nique, dans votre sac à dos. Le reste de vos affaires sera acheminé par motoneige (**si les conditions le permettent**).

• Le sac à dos de randonnée

Pour vos affaires de la journée. De contenance **40 litres** env.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables.

Prévoir une bâche de pluie adaptée pour protéger le sac en cas de neige ou de pluie.

• Le bagage transporté au refuge (si les conditions le permettent).

Un seul bagage par personne et 15 kg par bagage maximum.

Il contient toutes les affaires non utilisées pendant la journée.

Préférer un sac de voyage ou sac à dos et **pas de valises rigides**.

Informations légales

TrekAlpes EURL au capital de 7500 €

Inscription au RCS de Gap sous le SIREN n°530 670 546 le 7 mars 2011

Garantie financière 100.000 € par Groupama

Responsabilité civile professionnelle par MMA

Licence d'agence de voyages n°IM005110006 par Atout France – 75008 Paris

Pour nous contacter

www.trekalpes.com

Mél : contact@trekalpes.com

Tél : 04 92 50 82 93

Dernière mise à jour 20-11-21