



Dôme de Neige des Ecrins

Randonnée en Haute Montagne

3 jours / 2 nuits / 3 jours de randonnée

Un **sommet de 4000 m, sans difficulté technique**, accessible aux marcheurs bien entraînés. Les 2 premiers jours le guide vous initiera aux techniques de base de la progression sur neige et sur glace, dans le cadre grandiose du cirque du Glacier Blanc, le plus méridional des grands glaciers alpins. Après ces 2 jours d'entraînement technique et d'acclimatation à la haute montagne, vous serez fin prêts pour l'ascension du Dôme.

Déroulement du séjour et itinéraire

Jour 1 : Refuge du Glacier Blanc (2542 m)

Rendez-vous à la gare de l'Argentière-les-Ecrins (05). Court transfert (30 mn) au Pré de Madame Carle (1874 m), au cœur du Parc National des Ecrins. Entourés de sommets dépassant les 3500 m, au pied de la face nord du Pelvoux (3943 m), nous sommes d'emblée immergés dans une ambiance Haute Montagne. Après une petite marche d'approche, nous prenons pied sur le Glacier Blanc. Avec ses 5 km de longueur et 200 m d'épaisseur maximale, c'est le plus grand glacier des Ecrins. L'absence totale de roches morainiques à sa surface lui confère une blancheur immaculée à l'origine de son nom. C'est le terrain idéal pour se familiariser avec les différentes techniques de cramponnage, d'utilisation du piolet et de progression en cordée. Nuit au refuge du Glacier Blanc situé juste à proximité des séracs du front du glacier.

Temps de marche : 3h30 / M : 700 m.

Jour 2 : Pic du glacier d'Arsine (3364 m) - refuge des Ecrins (3175 m)

Cette course d'initiation à la haute montagne en terrain mixte (neige / rocher) est sans difficulté technique. Du sommet la vue est superbe sur la barre (4102 m) et le Dôme de Neige des Ecrins, le Mont Pelvoux (3943 m) et l'immense vallon glaciaire d'Arsine (versant Nord). On peut ainsi intégralement visualiser notre itinéraire pour l'ascension du lendemain. Nous rejoignons ensuite le glacier Blanc que nous remontons tranquillement jusqu'au refuge des Ecrins. Ce dernier est perché sur un éperon rocheux, juste au-dessus du glacier. C'est un belvédère exceptionnel. Nuit au refuge.

Temps de marche : 5h30 / M : 1100 m - D : 465 m.

Jour 3 : Dôme de Neige des Écrins (4015 m)

Départ matinal (vers 3h30) du refuge à la lumière des lampes frontales. Nous remontons la douce pente du glacier jusqu'au col des Ecrins (3367 m). C'est là que commence la véritable ascension. La pente devient plus raide et l'itinéraire s'insinue entre les séracs et autres crevasses. L'effet de l'altitude commence à se faire sentir et la respiration devient plus profonde. Mais tous ces efforts sont finalement bien récompensés par le panorama superbe depuis le sommet : Barre des Ecrins (toute

proche), Mont Blanc, Mont Rose, Cervin, Grand Paradis, Vercors, Dévoluy, Ventoux, Argentera ... tout l'arc Alpin s'offre à nos yeux ! Retour au Pré de Madame Carle et transfert à l'Argentière-les-Ecrins.

Temps de marche : 8h00 / M : 840 m - D : 2140 m.

Les temps de marche sont donnés à titre indicatif et n'incluent pas les pauses.

M : Montée (dénivelé positif total) - D : Descente (dénivelé négatif total).

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

Cartographie

Carte IGN Top 25 : Meije Pelvoux n°3436ET.

Niveau

Physique :

GRANDE FORME 1 2 3 4 5 6

Technique : **Débutant**

L'altitude élevée réduit les capacités physiques. Vous devez pratiquer la randonnée (étapes quotidiennes de 6h00 de marche et de 1100 m de dénivelé / descente du dernier jour est physiquement éprouvante) ou un sport d'endurance assez régulièrement et avoir une **très bonne forme physique**.

Pas besoin d'expérience préalable de la haute-montagne. Durant les deux premiers jours vous apprendrez les techniques de base de la progression en cordée, en haute montagne, sur neige et rocher, avec crampons et piolet. La montée en altitude et la longueur des étapes sont progressive pour une bonne acclimatation. L'ascension du dernier jour se fait ainsi dans les meilleures conditions.

Hébergement et nourriture

En **refuges de haute montagne**, en **pension complète**.

Vous dormirez dans des dortoirs avec les WC sur le palier. Pas de douches.

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 ne sont pas acheminés** entre les refuges.

Vous porterez **dans un unique sac à dos vos affaires personnelles pour la durée du séjour + pique-nique du jour** (pris dans les refuges).

Encadrement

Un guide de haute montagne diplômé d'état pour **1 à 6 participants**.

A partir de 4 participants, un second guide rejoindra le groupe pour l'ascension du Dôme (1 guide pour 3 clients).

A partir de 6 participants, un second guide rejoindra le groupe pour l'ascension du Pic du glacier d'Arsine (1 guide pour 5 clients).

Rendez-vous et séparation

Le premier jour, rendez-vous à 9h00 devant la gare SNCF de l'Argentière-les-Ecrins (05).

Vous devez arriver "en tenue" (habillement + sac à dos), prêts à partir directement en randonnée.

Le dernier jour, séparation vers 16h30, au même endroit.

Accès au lieu de Rendez-vous

En train

Train de nuit direct depuis la gare de Paris-Austerlitz

• Départ à 21h22

• Arrivée le lendemain à l'Argentière-les-Ecrins à 08h09

En journée, trains depuis Marseille, Grenoble ou Valence

Horaires non contractuels, donnés à titre indicatif. Renseignements SNCF :

<https://www.oui.sncf>

En voiture

Grenoble / col du Lautaret / Briançon par la RD 1091. Puis l'Argentière-la-Bessée par la RN 94.

ou Grenoble / La Mure / col Bayard / Gap par la RN 85. Puis direction Briançon par la RN 94 jusqu'à l'Argentière-la-Bessée.

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

Hébergements à proximité du lieu de Rdv

Nom	Situation	Coordonnées	Prix indicatifs / base 2 pers
Hôtel de la Gare	A la gare	https://www.hotel-de-la-gare-05.fr/ 04 92 23 10 02	Chambre à partir de 51 € Petit-déjeuner 7 €
Hôtel Glaizette	A 400 m de la gare	https://hotelglaizette.fr/ 04 92 23 10 05	Chambre à partir de 54 € Petit-déjeuner 8 €
Gîte Moulin Papillon	A 1200 m de la gare (transfert possible par la gérante du gîte)	http://www.moulin-papillon.com/ 04 92 21 85 14	½ pension en dortoir (38€) ou chambre (46€)

Stationnement à proximité du lieu de Rdv

Vous pouvez vous garer sur le parking de la gare pour la semaine.

Dates et prix

Les séjours se déroulent du jeudi au samedi. De la **mi-juin à la fin-août**.

Vous pouvez aussi choisir d'autres dates.

Nombre de participants	Tarif / personne
De 3 à 6 participants	750 €
2 participants	1050 €
1 participant	1905 €

Le prix comprend :

- L'hébergement en refuges de haute-montagne gardés
- Les petit-déjeuners (sauf jour 1), les pique-niques (tous les jours) et les dîners (sauf jour 3)
- Les transports de personnes prévus durant le séjour
- L'encadrement par un guide de haute montagne diplômé d'Etat
- Le matériel technique de groupe (cordes, mousquetons, broches ...)

Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique personnel (possibilité de location)
- L'acheminement de votre domicile au point de rendez-vous, ni le retour
- Les boissons et dépenses personnelles
- Les vivres de course (en-cas)
- L'assurance annulation/assistance/rapatriement/interruption (facultative)

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 5°C. Même si vous randonnez en été, équipez-vous « chaudement ».

Comment vous habiller « de la tête aux pieds »

La Tête

- Chapeau ou casquette
- Bonnet qui peut se porter sous le casque (pas de pompon !)
- Lunettes de soleil protection 3 ou 4 couvrant bien les yeux

Le Buste

La « règle des 4 couches » :

- Première couche : Tee-shirt ou chemise (manches longues de préférence), « respirant », favorisant l'évacuation de la transpiration. En matière synthétique (polyester/Type Odlo) mais pas 100% coton.
- Seconde couche : Veste fine et légère, « respirante », en polaire ou soft-shell, pour la chaleur.
- Troisième couche : micro-doudoune compressible, 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 de randonnée ou alpinisme, solide, respirant et "déperlant", en matière synthétique (pas de 100% coton) pour une protection contre les déchirures, le vent et la pluie.
- Sur-pantalon : léger et respirant (matière Type Gore-Tex), s'ouvrant sur toute la longueur, pour l'enfiler rapidement sans avoir à se déchausser, en cas de forte pluie, neige, vent ou grand froid.
- Collant fin, pour les plus frileux (qui pourra servir de pyjama la nuit).

Les Mains

- Gants légers (soft-shell, cuir ou polaire).
- Gants chauds (type alpinisme ou ski).
- Sur-gants légers mais étanches (Type Gore-Tex). Pour améliorer l'étanchéité et la chaleur des gants.

Les Pieds

- Chaussures d'alpinisme rigides à tige montante. Avec des semelles ayant de bons crampons (pas trop usés) sur lesquelles on peut adapter des crampons (Débords avant et arrière). Dans la mesure du possible, il est recommandé **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). Taille haute (mi-mollet).
- Guêtres ou stop-tout, pour éviter que la neige ou les petits cailloux n'entrent dans les chaussures.
- Des chaussons en plastique sont à votre disposition dans les refuges.

Matériel technique

Le matériel technique collectif (cordes, mousquetons, broches ...) **est fourni par le guide.**

Vous devez vous munir du matériel technique personnel suivant :

- Casque d'alpinisme
- Baudrier d'alpinisme avec mousqueton à vis
- Piolet léger pour la marche (Longueur de 60 à 70cm)
- Crampons **avec anti-bottes** (plaque de plastique limitant l'accumulation de neige) ajustés à vos chaussures
- 1 paire de bâtons télescopiques (Facultatif mais recommandé : pour un meilleur équilibre, pour gagner de la puissance à la montée et soulager vos genoux à la descente).

Location de matériel

Si vous désirez louer du matériel technique, merci d'en faire la demande lors de votre inscription. Ce matériel sera réservé dans notre magasin de sport partenaire et vous le récupérerez avec le guide, après le rendez-vous. Si vous n'avez pas réservé le matériel, vous pourrez le louer au magasin au tarif public, sous réserve de disponibilité (majoration de 10%). Les paiements s'effectuent directement auprès du magasin.

Tarifs préférentiels (réservation indispensable)

Tarifs indicatifs 2021	2 jours	3 jours	4 jours	5 jours	6 jours
Chaussure alpinisme	18 €	24,5 €	31 €	37 €	43 €
Baudrier + mousqueton	11 €	15 €	19 €	21,6 €	24,3 €
Piolet	8 €	12 €	14,5 €	16 €	18 €
Crampons (+anti-bottes)	11,7 €	17 €	21,7 €	25,3 €	28,8 €
Casque	11 €	15 €	19 €	21,6 €	24,3 €
Pack complet*	44,10 €	64,8 €	80 €	93 €	105 €

*chaussures, baudrier+mousqueton, piolet, crampons, casque.

Matériel divers

Les indispensables

- Gourde de 1 litre minimum.
- Bâche de protection du sac à dos (étanche)
- Papier hygiénique pour la journée
- 1 lampe frontale pour se déplacer la nuit dans les dortoirs et marcher le matin (départ vers 4h30)
- 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.
- Drap cousu ou "sac à viande" (couvertures fournies en refuges)
- Vos affaires de toilette et une petite serviette, dans un sac en plastique (pas de trousse lourde)

Les facultatifs

- Appareil photo, jumelles, altimètre, ...

Le sac à dos de randonnée

De contenance **40 litres environ**.

Privilégiez un sac léger, avec armature dorsale rigide, bretelles et ceinture larges et confortables. Prévoir une bâche de pluie pour protéger le sac en cas de pluie.

Votre sac à dos contiendra le pique-nique du jour, les vivres de course et l'ensemble des affaires (habits de rechange, nécessaire de toilette...) dont vous aurez besoin pour toute la durée du séjour. Le sac sera allégé pour les courses éventuelles en aller-retour au départ du refuge.

Le poids de votre sac, une fois plein, ne devra pas dépasser 18% de votre poids. Soit 9 kg env.

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 **10-04-21**