

## **Ascension de la Roche Faurio 3730m**

*Partez à la découverte du massif des Écrins, joyau des Alpes françaises.*

*Au coeur de ce Parc National, l'ascension de la Roche Faurio est une course d'alpinisme idéale pour une première expérience. Ce stage permet de se familiariser avec les techniques de progression en haute altitude tout en effectuant une superbe course accessible à tout participant en bonne condition physique.*

## PROGRAMME

### **Jour 1 : Accueil - Refuge du Glacier Blanc - École de glace**

Accueil à la gare de Montdauphin-Guillestre à 9h30 ou chez le loueur à Vallouise à 10h, vous devez être en tenue de randonnée.

Transfert à Vallouise chez le loueur pour récupérer le matériel d'alpinisme, puis au Pré de Madame Carle (1870m).

Départ pour le refuge du Glacier Blanc (2542 m) que nous atteindrons après 2h30 de marche.

Après le pique-nique, nous ferons l'école de glace sur le plateau du Glacier Blanc pour se familiariser avec les techniques de base de progression sur glacier (encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons, ...).

**TEMPS TOTAL DE LA COURSE : 4h**

**DÉNIVELÉ + : 670 m**

**HÉBERGEMENT : en refuge**

**ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages**

### **Jour 2 : Refuge du Glacier Blanc - Pic du glacier d'Arsine - Refuge des Écrins**

Départ matinal pour le Pic du Glacier Blanc (3527m) ou du Pic du Glacier d'Arsine (3364m).

Rapidement, nous prenons pied sur le glacier après s'être encordés et avoir chaussé les crampons. L'ascension n'est pas très technique mais permet de mettre en pratique les enseignements de l'école de glace de la veille. Nous gagnons le sommet par quelques passages aériens mais faciles. De là, une super vue à 360° sur la Barre des Écrins, le Pelvoux, les Cerces, la Meije, la Vanoise et le Mont-Blanc.

Ensuite, nous prenons la descente sur le refuge des Écrins à 3100m.

**TEMPS TOTAL DE LA COURSE : 6h**

**DÉNIVELÉ + : 800 m**

**DÉNIVELÉ - : 200 m**

**HÉBERGEMENT : en refuge**

**ASSISTANCE BAGAGES : sans transport de bagages**

### **Jour 3 : Ascension de la Roche Faurio - retour en vallée**

Après un petit-déjeuner, nous partons vers 5h du matin pour l'ascension de la Roche Faurio. Par une pente douce, nous remontons le Glacier Blanc pour rejoindre le pied de la face sud de la Roche Faurio.

Ensuite, nous montons jusqu'au sommet neigeux de la Roche Faurio à (3730 m). Le sommet est atteint après 4 heures de marche, de là, nous aurons une vue grandiose sur les géants des Écrins.

Une longue descente jusqu'au refuge du Glacier Blanc où nous pourrons prendre un repas bien mérité avant d'aller au Pré de Madame Carle.

Passage chez le loueur pour rendre le matériel puis transfert jusqu'à la gare de Montdauphin-Guillestre.

**TEMPS TOTAL DE LA COURSE : 7h**

**DÉNIVELÉ + : 560 m**

**DÉNIVELÉ** - : 1860 m

**ASSISTANCE BAGAGES**: sans transport de bagages

Attention : pour des raisons évidentes de sécurité, le guide peut à tout moment modifier l'itinéraire en fonction des conditions de la montagne, de la météo et de la forme physique et technique des participants. Il peut aussi décider d'interrompre le séjour d'un participant n'ayant pas le niveau requis, pour sa propre sécurité et celle des autres, ou annuler le stage en cas de très mauvais temps. Les participants ne pourront prétendre à aucun remboursement, sauf dans le dernier cas.

## FICHE PRATIQUE

### ACCUEIL

Rendez-vous à la gare de Montdauphin le jour 1 à 9h30 ou chez le loueur à Vallouise à 10h.

### DISPERSION

Fin du séjour le jour 3 en fin d'après-midi à la gare de Montdauphin.

### NIVEAU

Précision importante ; avant de participer à une ascension en haute montagne, il faut, certes, pratiquer un sport de façon régulière et être en bonne condition physique, mais il faut également avoir une expérience solide de randonnée en montagne. Pas nécessairement en haute montagne, mais au moins avoir réalisé des randonnées itinérantes en montagne. La gestion du portage, de l'effort, de l'altitude et des aléas météo en montagne ne s'improvisent pas.

**Niveau physique** : pratique occasionnelle d'un sport d'endurance (ski de fond ou de randonnée, course à pied, natation). Si ce n'est pas le cas, 2 mois avant le départ, courir 30mn 3 fois par semaine (5 km à chaque fois).

**Niveau technique** : apprentissage des techniques de base de l'alpinisme, essentiellement en neige et glace. Courses faciles.

**Expérience** : L'objectif de ce séjour est de vous faire découvrir l'univers de la haute-montagne. Avoir une première expérience en randonnée glaciaire peut être un plus mais n'est pas indispensable. L'essentielle est d'être à l'aise dans la marche en terrains variés et d'avoir une bonne condition physique.

### HEBERGEMENT

Hébergement en dortoir.

Nuit 1 : Refuge du Glacier Blanc

Nuit 2 : Refuge des Ecrins

### TRANSFERTS INTERNES

Transfert en minibus.

### PORTAGE DES BAGAGES

Pas de transport des bagages sur ce séjour, vous devez être autonome.

### GROUPE

De 3 à 5 participants.

### ENCADREMENT

Part un guide de Haute Montagne.

## **MATERIEL FOURNI**

### **EQUIPEMENT INDIVIDUEL A PREVOIR**

#### **Bagages**

Sac à dos confortable de 40 à 50 litres.

#### **Vêtements**

- Pantalon de randonnée
- Tee-shirts respirant
- Polaire ou pull
- Veste type Goretex
- 1 surveste chaude type doudoune ou une 2e veste chaude
- 1 surpantalon de montagne type Gore-tex simple et léger est recommandé
- 1 paire de guêtres
- 1 paire de gants de haute montagne + 1 paire de gants légers, en fourrure polaire ou laine
- Chapeau ou casquette + bandeau + bonnet
- Chaussettes de randonnée (double couche, à bouclettes...)
- Chaussures légères type modèle de sport pour accéder au 1er refuge (très appréciables, surtout à la descente !)
- Chaussures de haute montagne, cramponnables et chaudes

#### **Equipement**

- 1 piolet (adapté à sa taille)
- 1 paire de bâtons télescopiques
- 1 paire de crampons pré-réglés + obligatoirement système "antibott" (pour empêcher la neige de coller)
- 1 baudrier
- 1 mousqueton de sécurité
- 1 casque léger d'alpinisme
- Lunettes de glacier (avec coques latérales) IP 3 voire 4
- 1 masque de ski (en cas de mauvais temps ou de vent fort)
- 1 gourde (capacité en fonction de votre consommation). Attention aux poches à eau, l'eau peut geler !
- 1 thermos, recommandé (capacité en fonction de votre consommation)
- 1 couteau multi-usage (facultatif)
- 1 lampe frontale + piles ou accus et ampoules de rechange
- Nécessaire de toilette léger
- Carte d'identité ou passeport valide

#### **Couchage**

Les refuges disposent de couvertures ou couettes, prévoir un drap de sac léger.

#### **Pharmacie personnelle**

- Vos médicaments habituels
- Anti-diarrhéique (type Lopéramide ou Tiorfan)
- Pansement intestinal (type Smecta)
- Pommade anti-inflammatoire
- Médicaments contre la douleur : paracétamol de préférence
- Collyre (poussière, ophtalmie)

- Bande adhésive (type Elastoplast en 6 cm de largeur) efficace en prévention des ampoules...
- Jeu de pansements adhésifs + compresses désinfectantes
- Pansements hydrocolloïdes anti-ampoules (disponible en magasins de sport, pharmacie, grandes surfaces...)
- Traitement pour rhume et maux de gorge
- Protection solaire (peau + lèvres)
- Biafine : pour les coups de soleil et les brûlures

### **Trousse de secours**

Trousse de premiers secours placée sous la responsabilité de votre guide.

### **Location du matériel :**

Location à Vallouise, chez le loueur :

King's

La Casse

05290 Vallouise

Tél : 04 92 23 31 20

Vous devez effectuer la réservation vous-même directement par téléphone ou sur le site ([www.kings-shop.com](http://www.kings-shop.com)) dès la réservation de votre séjour. Vous passerez récupérer votre matériel le jour 1 sur la route en montant au Pré de Madame Carle.

### Liste du matériel à louer :

- Chaussures
- Crampons
- Piolet
- Baudrier
- Casque

### **LE PRIX COMPREND**

- La demi-pension en refuge 2 nuits,
- Les pique-niques des J2 et J3,
- Les taxes de séjours,
- L'encadrement par un guide de haute montagne,
- Le transfert aller-retour entre la gare de Montdauphin et le Pré de Madame Carle,
- Tous les frais du guide (hébergement et nourriture).

### **LE PRIX NE COMPREND PAS**

- La location du matériel technique personnel (piolet, crampons, baudrier, casque),
- Les assurances,
- Le transport aller-retour jusqu'au point de rendez-vous,
- Le pique-nique du J1,
- Les boissons,
- L'eau dans les refuges.

