



# Le tour de la Meije

« la plus belle randonnée alpine des Ecrins »



Aucune expérience de la haute montagne requise.  
Très bonne condition physique indispensable.

**Durée** : 4 jours – 3 nuits

**Encadrement** : un guide pour 1 à 5 personnes

**Hébergement** : en refuge gardé

**Période** : de début juin à début septembre

**Tarif guide** : 400€ par participant sur une base de 3\*

**Frais de refuge** : environ 150€

**Remontées mécaniques** : 20€

\*Pour moins de 3 personnes, 1200€ à partager

## Programme indicatif

**Premier jour** : rendez-vous à la Grave. Montée sur le glacier de la Girose par le téléphérique. Ascension du Dôme de la Lauze (3568m), puis descente sur le refuge de la Selle (2673m) où nous passons la nuit. *Dénivelés : 350m / -850m*

*« L'ascension du Dôme de la Lauze sera l'occasion d'apprendre ensemble la marche en crampons et l'évolution sur glacier »*

**Deuxième jour** : ascension de la Tête S du replat (3428 m) sans difficulté technique. Descente sur le refuge du Chatelleret par le col du Replat. *Dénivelés : 760m / -1200m*

*« Par le col du Replat, nous entrons dans les Etauçons dont la Meije est la reine. Nous contemplerons à loisir sa muraille Sud, très impressionnante »*

**Troisième jour** : Montée par un sentier puis par des névés au col du clôt des Cavales (3164 m). Descente au refuge du Pavé. *Dénivelés : 930m / -320m*

*« Le refuge du Pavé est un véritable havre de paix au bord d'un lac d'altitude au pied de sommets impressionnants (Pavé, Gaspard, Grande Ruine) »*

**Quatrième jour** : Montée au col du Pavé (3554) par le glacier supérieur des Cavales et redescente jusqu'au pont d'Arsine, notre terminus. *Dénivelés : 720m / -1900m*

*« Du Col du Pavé nous touchons quasiment la muraille de la Meije ! La longue descente vers la vallée nous attends... »*



**Nicolas Draperi**

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)

<http://la-montagne-guide.fr>

## Assurance

---

En tant que Guide de Haute-Montagne adhérent au SNGM, je bénéficie d'une assurance couvrant ma responsabilité civile professionnelle, ainsi qu'une couverture en cas d'éventuels frais de secours et de recherche. Je ne pourrais cependant me substituer à la responsabilité civile de chaque participant.

Pour cela, vous devez posséder une assurance en termes de responsabilité civile, et individuel accident couvrant les sports de montagne. Si vous n'en disposez pas déjà, je vous conseille de souscrire une assurance

Mon  
conseil!

Si vous n'en disposez pas déjà, je vous conseille de souscrire une assurance annuelle auprès du CAF, de la FFME, ou une assurance multisport journée auprès de DIOT Montagne.

## Réservation et paiement

---

Votre réservation est effective dès la réception d'un chèque d'acompte du tiers du montant que je vous demande de m'envoyer au moins un mois avant le début du stage. Cet acompte sera versé par chèque à Nicolas DRAPERI et envoyé à l'adresse suivante : 11 Bis hameau le Chabas, 05100 Briançon. Le paiement du solde s'effectue le premier jour du stage.

## Annulation ou changement de programme

---

En cas d'annulation de votre part à moins de 3 semaines du départ, l'acompte ne vous sera pas restitué. En cas d'annulation de ma part, cet acompte vous sera reversé. Je mettrai tous les moyens en œuvre pour que nous réalisons le programme décrit ci-dessus. Cependant la météo, les conditions de la montagne ou le niveau des participants peuvent me conduire à modifier notre programme pour des raisons de sécurité. Dans ce cas là, aucun remboursement n'est prévu.

## Détails sur les tarifs

---

### Le tarif comprend :

- la prestation du guide
- le prêt du matériel technique
- la mise à disposition d'une radio de secours et d'une trousse à pharmacie

### Les tarifs ne comprennent pas :

- l'hébergement et les repas pour vous et votre guide
- les vivres de course
- les transports
- les boissons et les dépenses à caractère personnel

## Avertissement sur les risques

---

Je mettrai tout en œuvre pour vous garantir le maximum de sécurité au cours de l'activité. Vous devez cependant être conscient que les activités proposées comportent des risques objectifs inhérents à la pratique de la montagne.

## Nombre de personne et sécurité

---

Pour des raisons de sécurité je limite le nombre de participants à 6.

Si toutefois vous êtes un groupe constitué de plus de 6 personnes, contactez-moi et je me chargerai de trouver un deuxième guide.

## Le travail du guide

---

Mais à quoi vais-je vous bien pouvoir vous servir ? Figurez-vous que le guide est une sorte de couteau suisse multifonction. Bien sur je suis celui qui montre l'itinéraire et met toutes ses compétences au service de la sécurité et de la gestion des risques. Mais ce n'est pas tout ! Parmi mes missions en vrac :

- évaluer vos capacités, trouver le bon rythme, gérer la logistique et les imprévus, s'adapter aux aléas météorologiques et à la nivologie.
- vous aider à progresser, être disponible et à votre écoute à tous moments..
- vous faire partager ma passion pour la nature et le milieu alpin.
- animer le groupe et en assurer la cohésion.
- faire en sorte que tout le monde soit heureux et se fasse plaisir !

## Hébergement et repas

---

En refuge gardé en pension complète. Il n'y a pas de prises électriques ni de douches au refuge. Réseau téléphonique très rare dans le massif. Pas besoin de monter votre duvet, les refuges fournissent les couvertures.

Vous devez prévoir de quoi grignoter pendant l'effort (biscuits, pâte de fruit, fruits secs, barres céréales, etc.) pour les 4 jours.

Pour les repas de midi, nous sommes généralement rendus au refuge où nous prenons une collation (omelettes, salades, pâtisseries et autres délices). Comptez environ 60€/jour pour la pension complète en refuge. Vous pouvez si vous le souhaitez monter vos piques niques mais les sacs sont alors plus lourds !



**Nicolas Draperi**

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)

<http://la-montagne-guide.fr>

## Niveau alpinisme

### Débutant

vous n'avez jamais ou peu pratiqué l'alpinisme ou vous êtes amateur de randonnées glaciaires faciles. Vous ne connaissez pas l'usage des crampons et de la corde. Les pentes de neige n'excèdent pas 35° et les éventuels passages rocheux ne nécessitent pas de poser les mains pour progresser. Courses F à F+.

### Débrouillé

Vous êtes déjà alpiniste, vous avez gravi des sommets dépassant 3000 mètres. Vous savez cramponner dans des pentes soutenues, et marcher régulièrement sur un glacier pendant quelques heures. Vous êtes capables de grimper des passages en 3ème degré et/ou des pentes de neige de 40° voire un peu plus sur de courtes sections. Courses F à PD.

### Confirmé

Vous avez une solide expérience de montagnard. Vous savez cramponner en pointes avant dans un couloir, et marcher régulièrement sur un glacier pendant plusieurs heures. Vous êtes capables de grimper des passages en 4ème degré et/ou des pentes de neige de 40° à 45° maximum. Courses PD+ à AD.

### Expérimenté

Vous avez une très bonne expérience de montagnard. Vous savez cramponner en pointes avant dans un couloir jusqu'à 40/50° ou sur une arête effilée. Vous êtes capable de grimper plusieurs longueurs en 4° degré de difficulté en haute montagne et de maintenir votre niveau de vigilance pendant plusieurs heures. Courses AD et plus.

## Condition physique

### Normale

Vous êtes capables de fournir un effort physique quotidien de 3-4h. Les étapes font entre 600m et 800m/jour.

### Bonne

Vous pratiquez régulièrement un sport d'endurance (2 à 3 fois/semaine) les deux mois précédents le départ (30 minutes de course à pied par séance ou équivalent). Les étapes font entre 800m et 1200m/jour.

### Excellente

Vous pratiquez très régulièrement un sport d'endurance type course à pied, natation, vélo. Vous êtes en excellente forme physique. Les étapes peuvent faire entre 1000m et 1500m/jour voire plus.

**Si vous avez des doutes sur votre niveau technique ou votre condition physique, contactez-moi et nous ferons le point ensemble !**



**Nicolas Draperi**  
Guide de Haute Montagne  
Tel : 06-75-07-97-08  
[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)  
<http://la-montagne-guide.fr>

# Matériel

**Je peux vous prêter à la demande le matériel suivant : baudrier, piolet, crampons, casque. Vous pouvez louer les chaussures et les bâtons dans un des nombreux magasins de la vallée**

## Matériel technique

Sac à dos (30 à 40l)

Chaussures d'alpinisme à semelles rigides cramponnables

Piolet classique\*

Crampons\*

Baudrier\*

Casque\*

2 bâtons de marche

## Vêtements

Pantalon de montagne.

Sous vêtements chauds.

Veste polaire chaude.

Veste imperméable et respirante type Gore tex.

2 paires de gants (une légère et une chaude), bonnet.

Chaussettes chaudes.

## Petit matériel

Lunettes de soleil catégorie 4 minimum, crème solaire visage et lèvres.

Gourde un litre minimum et vivres de courses.

Lampe frontale avec piles neuves.

## Pour les nuits en refuge

Petite trousse de toilette (pas de douches)

Chaussettes de rechange.

1 drap sac (couvertures fournies).

Boules quiès

Espèces ou chèque



**Nicolas Draperi**

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)

<http://la-montagne-guide.fr>