



Tour de la Meije - 3 jrs

« 3 jours en Meije pour s'en mettre
plein les mirettes »

Niveau : expérimenté et alpin

Condition physique : bonne à excellente selon la formule

Durée : 3 jours / 2 nuits

Encadrement : un guide pour 4 personnes maximum

Hébergement : en refuge

Période : de fin mars à mi-mai

Tarif guide : 300€/personne*

Frais de séjour : environ 130€**

Matos fourni : DVA – Pelle - Sonde

*Sur la base de 3 ou 4, sinon 320€/jour à partager entre les participants

** Frais de refuge et remontées mécaniques

Programme

J1 : La Grave > Brèche du Râteau > Ref. Du Promontoire M : 600m / D : 400m

Grâce aux remontées de la Grave, nous joignons à bon compte le refuge du Promontoire. Mais qu'on ne s'y trompe pas : le ski est technique ce jour là, dans un cadre haute montagne bien marqué ! Nous pouvons faire un ou 2 hors piste en guise d'échauffement sur le domaine de la Grave.

J2 : Ref. Promontoire > Brèche de la Meije > Ref. de l'Aigle M : 700m / D : 450m

Une étape mythique ! Après avoir passé la brèche de la Meije, nous skions sous la face nord de la Meije... Nous mettons les crampons pour remonter le Serret du Savon et gagner l'historique refuge de l'Aigle où nous passons la nuit.

J3 : Ref. Aigle > Meije Orientale > Pied du Col M : 450m / D : 2250m

Nous tutoyons aujourd'hui les 4000m sur la Meije Orientale. La descente qui nous attend est d'anthologie : 2250m d'une traite vers la vallée. Nous descendrons le glacier de l'homme ou celui du Tabuchet à la recherche de la meilleure neige.

Variante avec plus de dénivelé

J1 : Pied du col > Ref. Adèle Planchard M : 1500m

J2 : Ref. Adèle Planchard > Col de la Casse déserte > Ref. Promontoire M : 1200m / D : 1400m

J2 bis : Ref. Adèle Planchard > Grande Ruine > Ref. Promontoire M : 1600m / D : 1850m

J3 : Ref. Promontoire > Ref. de l'Aigle > Pied du col M : 700m / D : 2200m

Remarques :

- le ski de rando est une activité particulièrement dépendante des conditions et du niveau des pratiquants. Le guide se réserve le droit de modifier le programme en fonction de ces paramètres.

- le programme est donné à titre indicatif, les possibilités de variantes sont nombreuses

Nombre de personne et sécurité

Pour les raids les plus techniques nécessitant l'usage des techniques de l'alpinisme, je limite le nombre de participants à 4.

Pour les raids et séjours ne nécessitant pas l'usage des techniques de l'alpinisme, le nombre de participants est limité à 6 pour des raisons de sécurité mais aussi de fluidité ! Si toutefois vous êtes un groupe constitué de plus de 6 personnes, contactez-moi !

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 mets 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

Selon les raids et les séjours, l'hébergement s'effectue en refuge gardé lorsque nous sommes en montagne ou en gîte (ou hôtel) lorsque nous dormons en vallée.

Pour les nuits en refuge, nous sommes en demi-pension ou en pension complète lorsque les refuges le proposent (c'est-à-dire que nous pouvons nous faire préparer un casse croûte pour midi). Si vous le souhaitez, vous pouvez vous occuper vous même des pique-niques et des vivres de course. Vous pouvez aussi me demander de m'en charger. A titre indicatif, pour une demi-pension en refuge, il faut compter entre 40€ et 50€ selon les refuges.

Pour les hébergements en vallée le principe est le même à ceci prêt que vous pouvez opter pour la gestion libre, c'est-à-dire que vous avez accès à une cuisine pour préparer vos repas. C'est une formule économique ! Pour une nuitée en gestion libre, il faut compter environ 15€/personne.

Pour les nuits en vallée je peux vous proposer des hébergements, mais vous avez bien sur toute la liberté de choisir autre chose si vous le souhaitez !



Nicolas Draperi
Guide de Haute Montagne
Tel : 06-75-07-97-08
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. 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 parcours pour des raisons de sécurité.

Détails sur les tarifs

Le tarif comprend :

- la prestation du guide
- le prêt du matériel de sécurité et de secours (ARVA – pelle- sonde)
- le prêt du matériel technique hors chaussures dans la limite du stock disponible
- la mise à disposition d'une radio de secours et d'une trousse à pharmacie
- des thermos bien chaud chaque jour !

Les tarifs ne comprennent pas :

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

Pour les frais de séjour, nous pouvons réaliser en début de séjour une caisse commune. Il faut compter environ 60€/jour/personne.



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

Niveau ski de randonnée

Débutant

Vous découvrez le ski de randonnée. Vous pratiquez déjà le ski alpin et êtes capables de skier skis parallèles et maîtrisez votre vitesse sur toutes les pistes rouges. Une expérience du ski hors piste est préférable mais pas indispensable.

Confirmé

Vous avez déjà pratiqué le ski de randonnée. Vous êtes un skieur « passe partout » capable de skier des neiges variées dans des pentes modestes. Pas de pentes raides au programme. Si vous n'avez jamais skié en dehors des pistes, je vous conseille d'attaquer par un raid de niveau 1.

Expérimenté

Vous êtes un skieur expérimenté tant en hors piste qu'en randonnée. Vous maîtrisez parfaitement les conversions et la progression avec couteaux. Vous êtes capables de skier des pentes jusqu'à 40°.

Alpin

Cette mention indique que le raid à un caractère alpin c'est-à-dire qu'il se déroule en altitude, sur un terrain glaciaire et/ou qu'il nécessite l'emploi et la connaissance du matériel d'alpinisme (crampons, piolet)

Condition physique

Normale

Vous êtes capables de fournir un effort physique quotidien de 3-4h. Les étapes font entre 600m et 800m/jour. Le rythme moyen d'ascension est de 250m/h.

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. Rythme moyen en montée: 350m à 400m/heure.

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. Le rythme moyen d'ascension est de 400m/h.

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

Matériel

N'hésitez pas à me contacter si vous avez besoin d'informations complémentaires sur le matériel. Le matériel de ski est disponible en location dans de nombreux magasins de la vallée.

Matériel technique

Sac à dos (+/-35L avec porte-skis et porte piolet)

Chaussures de ski de randonnée

Skis de randonnée + peaux de phoque + couteaux

Bâtons avec rondelles larges (rigide de préférence)

DVA (avec piles neuves) + pelle + sonde (prêt possible)

Piolet + crampons + Baudrier + Casque (pour certains raid uniquement. Prêt possible)

Vêtements

Bonnet + Casquette

Un ensemble imperméable et respirant avec capuche (type goretex)

Des sous-vêtements techniques chaud et respirant

Une veste polaire

Veste chaude de type duvet pour les raids en altitude

Pantalon d'alpinisme ou de ski

Chaussettes thermique (pas de coton)

2 Paires de gants (1 fine + 1 plus épaisse et très chaude)

Petit matériel

Lunettes de soleil (indice 4)

Masque de ski (verres pour le jour blanc)

Crème & stick à lèvres indice 50 minimum

Gourde/thermos

Vivres de course (je peux m'en charger)

Petite pharmacie individuelle (compeed, doliprane, médicaments perso))

Papier toilette

Une pochette étanche avec vos papiers et de l'argent

Pour les nuits en refuge

Petite trousse de toilette.

Chaussettes de rechange.

Sous- vêtement de rechange.

1 drap sac (couvertures fournies).

Lampe frontale avec des piles neuves

Boules quiès



Nicolas Draperi

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

contact@la-montagne-guide.fr

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