

Stage Meije – Doigt de Dieu



Durée : 3 jours – 2 nuits

Encadrement : un guide pour 3 personnes

Hébergement : en refuge gardé

Période : de début juin à fin septembre

Tarif guide : 480€ par participant



Niveau technique débrouillé



Bonne condition physique

Objectifs

- approfondissement des techniques de base de l'alpinisme
- apprendre à identifier et gérer les risques liés à la pratique
- progresser dans des terrains variés : neige, glace, rocher
- faire un premier pas vers l'autonomie
- approcher les sommets mythiques
- se faire plaisir!

Programme

Jour 1 : montée au refuge de l'Aigle

Jour 2 : Meije Orientale par la voie normale

Jour 3 : Doigt de Dieux par la voie normale

Pour qui ?

Ce stage s'adresse à vous si vous avez déjà une expérience de l'alpinisme. Il ne s'agit pas d'un stage d'initiation. Faites le point avec moi pour savoir si cela peut vous convenir. Il est important d'être en excellente condition physique.



Nicolas Draperi

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

contact@la-montagne-guide.fr

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

Nombre de personne et sécurité

Pour des raisons de sécurité je limite le nombre de participants à 3.

Si toutefois vous êtes un groupe constitué de plus de 3 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

L'hébergement s'effectue en refuge gardé. Il faut compter environ 50€ pour la demi-pension plein tarif. Il n'y a pas de prises électriques ni de douches au refuge. Pas de réseau téléphonique non plus durant toute l'ascension. Pas besoin de monter votre duvet, le refuge fournit les couvertures.

La demi-pension comprend le repas du soir et le petit déjeuner. Pour le midi, il est possible de manger au refuge (comptez 7 à 10€). Vous pouvez également monter votre pique nique mais c'est plus lourd ! Vous devez prévoir de quoi grignoter pendant l'effort (biscuits, pâte de fruit, fruits secs, barres céréales, etc.) pour chaque jour.

Les participants ont à leur charge les frais d'hébergement et de repas du guide (environ 30€/jour à partager).



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 vous conseille fortement de posséder une assurance couvrant les sports de montagne. Vérifiez si vous n'êtes pas déjà couvert par votre assureur.

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.

Détail sur les tarifs

Le tarif comprend :

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

Les tarifs ne comprennent pas :

- l'hébergement en refuge en demi-pension pour vous et votre guide
- les vivres de course
- les remontées mécaniques
- les transports
- les dépenses à caractère personnel

Réservation

Votre réservation est effective dès la réception d'un acompte du tiers du montant que je vous demande de m'envoyer au moins un mois avant le début du stage. Cet acompte peut m'être versé par chèque (à l'ordre de Nicolas DRAPERI à m'envoyer à l'adresse suivante : Le Chambon, 05310 Champcella) ou par virement (contactez-moi et je vous transmettrai mon RIB). Le paiement du solde s'effectue le premier jour du stage.

Annulation et modification 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 oeuvre 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.

Avertissement sur les risques en montagne

Je mettrai tout en oeuvre 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.

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

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

*Matériel que je peux vous prêter

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

