

## Traversée de la Meije à ski, la « Reine » de l'Oisans, version courte ! France



**Une version plus rapide que le tour complet de la Meije, en passant par les étapes les plus majeures !  
Le plus du raid : un itinéraire majeur, technique, au cœur du massif de l'Oisans. Des paysages à couper le souffle. Des refuges hors du commun, littéralement accrochés à la montagne. Une des plus belles descentes des Alpes : le glacier de l'Homme !**

<b>Dates et heures</b>	<p>Début du séjour : le 20/04/2021 à 8 h 30  Fin du séjour : le 22/04/2021 à 16 h  Autres dates possibles sur demande.  <b>Période</b> : à partir de l'ouverture des refuges, vers mi-mars/fin mars. Idéalement avril jusque début-mi-mai.</p>
<b>Niveau technique requis</b>	<p>Niveau technique : 4 sur une échelle de 1 à 5  /5 : initiation/ 2/5 : maîtrise des conversions pente 30° / 3/5 : maîtrise des conversions pente 30-35° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 35°-40° / 4/5 : maîtrise des conversions pente 35/40° et/ou cramponnage sur court passage neige/glace 40°-45°, ou long sur pente inf à 45° / 5/5 maîtrise des conversions pente 35/40° et techniques d'alpinismes dans pentes sup à 45-50°.</p> <p>Niveau physique : 3 sur une échelle de 1 à 5  1/5 : D+ inf à 800m/ 2/5 : D+ 800 à 1200m / 3/5 : D+ 1000 à 1500m / 4/5 : D+ 1200 à 1600m et/ou altitude / 5/5 D+ sup à 1500m + altitude.</p> <p>Niveau minimal exigé : bon skieur toute neige, expérience du ski hors-piste et de randonnée. Ce raid ne doit pas être votre premier raid à ski. Expérience en cramponnage dans des pentes de neige/glace à 35/40° max.</p> <p>Temps de marche (moyenne 300 m / h) : Jour 1 : environ 6 h/ Jour 2 : environ 5 h/ Jour 3 : environ 3 h  Dénivelées : Jour 1 : D+ 1000 m / D- 1500 m / Jour 2 : D+ 750 m/ D- 450 m / Jour 3 : D- 1800 m  Portage des bagages : non</p>
<b>Encadrement</b>	<p>Nom : VEROLLET CHRISTOPHE  Diplôme : GUIDE DE HAUTE MONTAGNE  Tél. mobile : 06 33 07 85 37  E-mail : <a href="mailto:chr.verollet@gmail.com">chr.verollet@gmail.com</a>  Ou en cas d'indisponibilité, par un guide de haute montagne membre de la Compagnie des Guides et Accompagnateurs de la Vanoise, le nom de l'encadrant vous sera communiqué avant le séjour.</p>
<b>Taille du groupe</b>	<p>Nombre minimum requis : 3 participants  Nombre maximum requis : 4 participants</p>
<b>Type d'hébergement</b>	Refuge gardés, nuit en dortoir
<b>Repas</b>	½ pension en refuge, repas de midi en Jour 2 (pates, soupe, omelette ou pique-nique)
<b>Moyens de transport</b>	Remontées mécaniques de La Grave (forfait non inclus)
<b>Formalités</b>	<p><b>Formalités de police</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pièce d'identité obligatoire en cours de validité</li> </ul> <p><b>Formalités sanitaires</b> :</p>

	<p>Afin de réaliser ce séjour de randonnée dans les meilleures conditions, nous vous conseillons d'effectuer au préalable un bilan médical chez votre médecin généraliste pour confirmer votre aptitude à la randonnée en montagne.</p> <p>COVID 19 : Appliquer les mesures en vigueur au moment du séjour imposées par le gouvernement ou le département. Respecter les mesures barrières et la distanciation physique. Porter un masque en complément quand la distance d'un mètre ne peut pas être respectée.</p> <p><b>Informations à communiquer à l'agence avant le séjour :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> Nom / Prénom / Adresse postale / adresse e-mail</li> <li><input type="checkbox"/> Numéro de téléphone portable que vous aurez lors du séjour</li> <li><input type="checkbox"/> Nom et numéro de la personne à contacter en cas d'urgence</li> <li><input type="checkbox"/> Copie document d'identité</li> <li><input type="checkbox"/> Si non souscrite auprès de l'agence, copie attestation d'assurance Rapatriement (avec nom de l'assurance, numéro du contrat, numéro de téléphone 24/24)</li> </ul>
<b>Date, lieu et heure du rendez-vous</b>	Le premier jour, hôtel restaurant Le Castillan à La Grave à 8 h
<b>Moyen d'accès au rendez-vous</b>	Par vos propres moyens.
<b>Date, lieu et heure de dispersion</b>	Le dernier jour, à Villard d'Arene vers 12 h
<b>Description de l'itinéraire</b>	<p><b>Jour 1 : La Grave (1580 m) – Col de la Lauze (3512 m) – Refuge du Promontoire (3082 m)</b></p> <p>Départ de La Grave, montée au col de la Lauze par les remontées mécaniques.</p> <p>Une première très belle pente nous attend. Puis nous remontons la Breche du Replat les skis sur le sac sur 50 m, avant de plonger dans notre deuxième très belle descente de la journée : du grand ski ! Nous prenons ensuite le temps de remonter jusqu'au refuge.</p> <p>Apéritif de bienvenue et nuit au refuge.</p> <p><b>Jour 2 : Refuge du Promontoire (3082 m) – Brèche de la Meije (3357 m) – Refuge de l'Aigle (3450 m)</b></p>

	<p>Montée à la Breche de la Meije, un court rappel nous dépose sur le glacier. Nous longeons la superbe face nord de la Meije. Une courte descente nous amène au pied du couloir du Serret du Savon que l'on remonte à pied, ambiance alpinisme ! Enfin nous arrivons au refuge de l'Aigle perché sur son promontoire, pour une nuit inoubliable !</p> <p><b>Jour 3 : Refuge de l'Aigle (3450 m) – La Grave (1580 m)</b>  Aujourd'hui ce n'est que de la descente, et quelle descente ! 1800 m de dénivelé dans un décor grandiose, pour ce qui est sans hésiter la plus belle descente du massif Oisans-Ecrins. Un pur bonheur. Retour à Villard d'Arene puis la Grave.</p> <p>Il n'est bien sûr qu'indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo ainsi qu'aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, l'encadrant reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité.</p>
<b>Prix total</b>	695 € / personne à partir de 3 personnes. 1 à 2 personnes, prix sur demande.
<b>Supplément et prestations complémentaires</b>	Forfait remontée mécanique de la Grave en Jour 1 (environ 35 € / personne), à prévoir, non inclus dans le prix.
<b>Le prix comprend</b>	Les éléments décrits ci-dessus concernant : l'encadrement par un guide de haute montagne UIAGM pendant 3 jours ainsi que la prise en charge de ses frais (refuge, nourriture etc.), l'hébergement de Jour 1 soir à Jour 3 matin, la ½ pension repas du soir et petit déjeuner de Jour 1 à Jour 3 matin, le repas de midi (soupe, pâtes, omelette, ou pique-nique) en Jour 2, le prêt du pack sécurité (dva-pelle-sonde) sur demande, l'apéritif de bienvenue.
<b>Le prix ne comprend pas</b>	Les assurances personnelles, les boissons, le pique-nique de Jour 1 et vos vivres de courses pour le raid (fruits secs, barres énergies), l'équipement personnel, le forfait remontée mécanique de la Grave en Jour 1 (environ 35 € / personne), les frais de formalités de police et sanitaires et tout ce qui n'est pas mentionné dans le descriptif du séjour.
<b>Modalités et mode de paiement</b>	Acompte de 30 % à l'inscription Solde à 30 jours du départ Règlements acceptés par virement bancaire, carte bancaire, chèque à l'ordre de Vanoise Voyages ou « chèques-vacances » ANCV La facture finale vous sera envoyée après le séjour.
<b>Assurances</b>	Chaque participant doit être titulaire d'une responsabilité civile ainsi que d'une garantie individuelle multirisque dans le but de se protéger des incidents ou accidents pouvant survenir avant ou pendant la randonnée ou le voyage.

	<p>Si nécessaire, nous vous proposons plusieurs formules d'assurances, sous réserve que votre domicile est en Europe Occidentale ou dans les Dom :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> ASSISTANCE : rapatriement / frais de secours et de recherche à 1 % du montant du voyage,</li> <li><input type="checkbox"/> ANNULATION à 3,5 % du montant du voyage</li> <li><input type="checkbox"/> Dans le cas d'achat des deux formules, Assistance + annulation à 4,5 %, vous serez également couvert pour l'interruption de séjour, en cas de rapatriement par notre contrat Europ Assistance.</li> </ul> <p>Dispositions Générales d'Assurance sur brochures Europ Assistance.</p>
<b>Matériel fourni</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dva, pelle, sonde sur demande</li> <li>- Baudrier, casque, crampons, et/ou piolet sur demande</li> <li>- Corde et matériel de sécurité collectif (broches à glace, mousquetons, corde)</li> <li>- Pharmacie collective (petits traumatismes, aspirine, mal des montagnes)</li> <li>- Radio</li> </ul>
<b>Equipement personnel à prévoir</b>	<p><b>Votre matériel individuel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Skis, bâtons, chaussures, peaux de phoques (bien encollées), couteaux</li> <li>- 1 Pantalon de ski « stretch » ou Gore Tex</li> <li>- 1 Sous pantalon en laine type Merinos</li> <li>- 1 T-shirt en laine type Merinos</li> <li>- 1 Doudoune</li> <li>- 1 Veste coupe vent type Gore Tex</li> <li>- 1 Paire de gants chauds / 1 Paire de gants fins</li> <li>- 1 bonnet</li> <li>- 1 Masque faciale en néoprène contre le froid</li> <li>- 1 Mini serviette de bain microfibre, et 1 petit morceau de savon</li> <li>- 1 couteau</li> <li>- 1 Casquette ou chapeau</li> <li>- 1 Paire de lunettes catégorie 4 haute montagne</li> <li>- 1 Masque de ski (mauvais temps)</li> <li>- 1 Petit tube de crème solaire et stick lèvres avec indice de protection élevé (50)</li> </ul>

- 1 Mini pharmacie perso (protection contre les ampoules type Compeed, boules Quies, brosse à dent, dentifrice (petit tube), papier toilette ou mouchoirs), **plus un rouleau de bande adhésive type Elastoplast en prévention ampoules**
- 1 Lampe frontale avec piles neuves
- Un morceau de fart hydrophobe pour empêcher les peaux de botter (Coll Tex, BlackDiamond)
- Médicaments personnels si besoin
- 1 Sac à dos de 30/35L **avec fixation de portage pour les skis**
- 1 Bouteille d'eau d'1L/1,5L
- 1 Thermos 0,5L
- 1 Bouteille de Coca Cola 0,5L
- **1 Couverture de survie**
- Un drap de soie pour le refuge
- Nourriture de course (mélange noix, fruits secs etc)
- Espèces/chèque pour le refuge (boissons personnelles)
- Carte CAF (club alpin français) si vous êtes licencié

**Votre sac doit peser environ 7/8kg maximum (en dessous de 10 kg)**

**Vérifiez votre matériel avant de partir !**

Liste non exhaustive