



Fiche technique alpinisme été 2017

France : « découverte de l'alpinisme,
Oisans/Ecrins »
« bien être »

Ce séjour découverte de l'alpinisme s'adresse à toute personne désirent découvrir la haute montagne et habituée à la marche, en alliant la montagne et le bien être. Une évolution entre 1500m le point le plus bas et 3891m sommet de la Meije Orientale.

Des passages aériens à la montée au refuge de l'Aigle, et sur chaque ascension, avec des longues étapes.

VOS DECOUVERTES

Notre objectif est de vous guider sur des étapes de difficultés physiques importantes. Tout en prenant soin de soi pour une meilleure harmonie avec la nature à travers la pratique du Wuo Taï ou Ostéo Danse.

nous évoluerons essentiellement sur terrain montagne avec des passages techniques : glacier, passages rocheux, neige.

LES POINTS FORTS

Vous aurez le plaisir de progresser dans des sites magnifiques au coeur du Parc National des Ecrins, à travers des courses sauvages et techniques.

Apprentissage des techniques de progression en terrain glaciaire et rocheux pour une future autonomie.

Découverte du Wuo Taï en cours collectif, qui allie danse et ostéopathie, naissance d'une nouvelle gym à deux du mouvement à la conscience. Permet de s'étirer et de se détendre avant et après l'effort.

Possibilité, en supplément, de soin individuel en Wuo Taï, ayurvédique et intuitif.

De part nos compétences en milieu humain et naturel, nous préférons former de petit groupe pour une meilleur convivialité et homogénéité.

Programme

J01 :

Prise de contact et prêt du matériel de sécurité.
Présentation du programme et du Wuo Taï.
Vérification du matériel et préparation du sac.

J02 :

Séance de Wuo Taï.
Glacier de la Girose alt 3200m.
Accès par le téléphérique de la Grave.
École de neige, glace, encordement, évolution sur glacier.
Ascension du dôme de la Lauze alt 3555m.
Dénivelé et difficulté : 400m positif et 400 négatif, facile.
Pique-nique sur le terrain.
Wuo Taï pour récupérer de la journée !

J03 :

ascension du Râteau Ouest alt 3769m.
Belle course mixte, progression sur glacier, escalade facile.
Dénivelé et difficulté : 569m positif et 569m négatif,
course d'initiation d'un niveau peut difficile.
Bonne séance de Wuo Taï pour se faire du bien !

J04 :

Départ de bonne heure pour monter au refuge de l'Aigle alt 3450m.
Une ascension plus qu'une simple montée en refuge. Passage aérien et quelque pas d'escalade facile. Magnifique glacier pour la fin...
dénivelé et difficulté : 1650m positif pour 6h00 de marche effective.
Une séance de Wuo Taï en plein air, si les conditions le permettent, bien méritée dans un cadre grandiose !
Pique-nique sur le terrain.
Dîner et nuit au refuge de l'Aigle

J05 :

Petit-déjeuner au refuge.
Une ascension magnifique sur un sommet remarquable, la Meije Orientale alt 3891m.
Dénivelé et difficulté : 550m positif et 2300m négatif, course d'un niveau peu à assez difficile selon les conditions, très longue descente sur un terrain accidenté.
Pique-nique sur le terrain.

Attention : Ce programme est bien sûr indicatif, il nous faudra nous adapter aux aléas de la météo et aux conditions de la montagne et des participants. En dernier ressort, le professionnel de la montagne reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératif de sécurité.