

Course de randonnée glaciaire

✓ Voie normale de la Grande Ruine 3765 mètres

Durée : 2 jours

Niveau technique : Facile*

Niveau physique : Bonne condition physique*

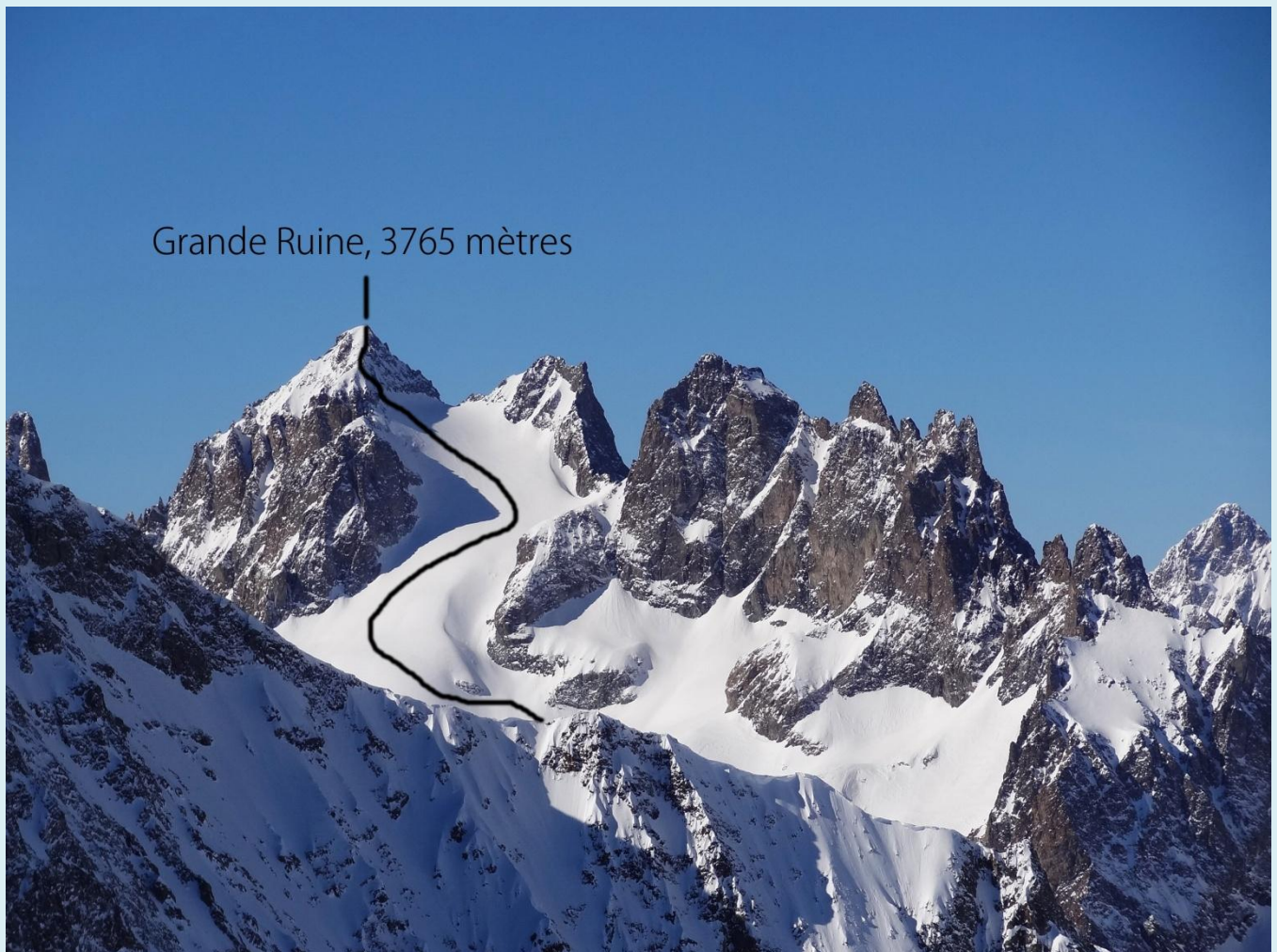
Hébergement : Refuge Adèle Planchard

*Voir bas de page

Nombre de participants : 4 max

Prix : Voir site rubrique Alpinisme > randonnée glaciaire

Période favorable : juin – juillet – août-septembre selon conditions



Grande Ruine, 3765 mètres

L'itinéraire de la voie normale de la Grande Ruine

✓ Programme

1^{er} jour : *Montée en refuge*. Dénivelé positif : 1450 mètres. Rendez-vous en milieu de matinée au parking du Foyer Ski de Fond de Villard d'Arène. La montée au refuge Adèle Planchard est longue mais récompensée par l'accueil chaleureux de mes amis gardiens Noémie et Aurélien, qui vous régaleront de leurs plats délicieux. Montée en 4 à 6 heures.

2^{ème} jour : *Vers le sommet*. Le lendemain le sommet est à porté de main, juste à côté, seulement 600 mètres de dénivelé ! La montée est comblée par un magnifique levé de soleil et un superbe panorama, le plus beau des Ecrins d'après Rébuffat. Avant de descendre en vallée, nous nous arrêterons quelques temps au refuge pour profiter de la beauté des lieux. Arrivée en vallée en milieu d'après midi.

✓ Initiation?

C'est votre première expérience en Haute-Montagne ? Vous désirez progresser en marche sur glacier ? Cette course vous convient. Vous pouvez aussi vous orienter vers un **stage Initiation Alpinisme** comprenant une école de glace. Votre progression sera plus aisée.

Pour plus d'infos, rendez vous sur la page « STAGES » du site www.guidedesecrins.com

✓ Adaptation

Si les conditions météorologiques ne nous permettent pas d'entreprendre le projet initial, je serais en mesure de vous proposer une solution alternative. Sous acceptation de votre part, nous nous dirigerons alors vers ce « plan B » en lien avec vos attentes.

✓ Prix

Comme précisé dans la page « Avant-propos » de mon site www.guidedesecrins.com, le prix de la course indiqué comprend **uniquement la prestation du guide**. La demi-pension du guide ainsi que vos demi-pensions doivent être ajoutées au prix global. Comptez environ 60€ plein tarif par client, environ 30€ pour le guide (variable selon les refuges).

✓ Réservation

Vous pouvez réserver votre course ou formation à l'avance. Dans ce cas je vous demanderais de verser des arrhes équivalentes à 30% du montant de la course ou formation. Cet acompte faisant office d'inscription préalable. Le versement de cet acompte doit se faire **au plus tard 15 jours avant** la réalisation de la course.

Pour les modalités d'annulation, plus d'infos dans « Avant-propos ».

✓ Assurance

Je suis assuré pour mes activités montagne avec une assurance RC professionnelle contractée auprès du Syndicat National des Guide de Montagne.

Il est essentiel pour vous d'être à jour en termes d'assurance. Assurez-vous d'être en possession d'une assurance couvrant la responsabilité civile, les frais de recherche, les frais médicaux concernant les activités que nous pratiquerons. Renseignez vous auprès des deux fédérations de montagne : la FFME et la FFCAM.

✓ Niveau technique

Niveau FACILE : Dans une course facile, l'alpiniste marche avec aisance. **Pentes de neige et glace faibles entre 25 et 35°** max. L'itinéraire est évident, par exemple la remontée d'un glacier peu pentu suivie d'un éboulis ou d'une courte arête de blocs facile (difficultés en rocher inférieur à 3).

C'est le niveau parfait pour les initiations, les débutants, et les amoureux des marches tranquilles en Haute-montagne.

Niveau PEU DIFFICILE : Escalade un peu plus difficile (dès le 3 en rocher mais sans passages de 4 qui ne soient pas facilement contournables), mais clairement disposée et facile à protéger. **Pentes de neige et glace modérées entre 35 et 45°**, dont les passages les plus raides sont courts. Des rappels peuvent être nécessaires à la descente.

Les débutants ayant déjà fait de la randonnée glaciaire peuvent évoluer dans ce niveau.

Niveau ASSEZ DIFFICILE : Nécessite souvent de tirer des longueurs à plusieurs reprises. Difficultés en rocher dans le 4 ou des pentes de neige et glace plus soutenues, jusqu'à **40-55°** (en glace, maximum grade 3+). Ce niveau requière l'emploi d'une grande variété de techniques alpines.

Niveau réservé à des personnes déjà expérimentées ayant des courses plus faciles à leur actif.

Niveau DIFFICILE : Entreprise déjà sérieuse où une bonne maîtrise de l'assurage et un bon sens de l'itinéraire sont nécessaires. La cordée devra tirer des longueurs successives pour négocier de longues sections d'escalade (dès qu'il y a des passages obligatoires de 5 ou s'il y a des **difficultés soutenues dans le 4-5**), des pentes de neige ou de glace raides (**50-70°**, en glace grade 4+ maximum).

Niveau TRES DIFFICILE : Entreprises très sérieuses avec des difficultés importantes en rocher (dès qu'il y a des passages obligatoires dans le 6 ou de longues sections **soutenues dans le 5**) ou de longues pentes de neige ou glace raides et soutenues (entre **65 et 80°**, en glace grade 5+ maximum) qui nécessitent en général de tirer un grand nombre de longueurs.

✓ Niveau physique

Ne pas oublier que nous évoluons à une altitude souvent élevée, c'est un facteur limitant à prendre en compte.

Bonne condition physique : Vous êtes bon marcheur, capable de marcher et/ou grimper quelques heures (5 heures effectives max) à une allure modérée, 300 mètres par heure. Le dénivelé peut aller jusqu'à 1500 mètres, mais nous pourrions prendre le temps en privilégiant des temps de repos.

Très bonne condition physique : Pratiquant régulier. Vous êtes très bon marcheur, capable de marcher et/ou grimper de nombreuses heures (6-7 heures effectives) à une allure plus soutenue, plus de 300 mètres par heure. Le dénivelé peut aller jusqu'à 1800 mètres.

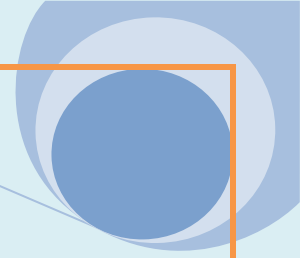
Excellente condition physique : Vous vous entraînez régulièrement de manière soutenue, vous êtes capable de marcher et/ou grimper une journée entière, à une allure constante, plus de 400 mètres par heures. Le dénivelé peut dépasser les 1800 mètres, mais c'est surtout la durée de course qui implique une excellente condition physique (ex : traversée de la Meije).

Excellente condition physique + : Niveau réservé à ceux voulant gravir des voies de très hautes difficultés (TD-ED) ou réaliser des enchaînements de courses. Rythme TRES soutenu !

✓ Matériel personnel

*Comme disait Gaston Rébuffat, faites un sac **le plus léger possible**, avec le minimum, mais sans rien oublier ! (uniquement l'essentiel)*

- 1 sac à dos minimum 30 litres
- Baudrier
- Casque
- Piolet classique de randonnée glaciaire
- Crampons 10 ou 12 pointes à lanières, automatiques ou semi-automatiques (réglés aux chaussures)
- Paire de lunettes catégorie 4
- Chaussures de Haute-Montagne (thermiques, hautes, plus ou moins rigides)



- Crème solaire
- Argent pour refuge et collations (chèques et espèces)
- Vivres de courses
- Casse-croûte pour le midi du 2^{ème} jour (le refuge propose parfois des pique-niques)
- Bâtons de marches
- Bouteille d'eau
- Lampe frontale puissante
- Couverture de survie légère

Habits :

- Pantalon technique adapté
- Doudoune
- Sous-vêtements techniques
- Pull-over/polaire chaud(e)
- Veste technique de montagne type Gore-Tex
- Chaussettes techniques montantes (une deuxième paire de rechange en option)
- Gants chauds pour températures très froides (une autre paire plus fine en option)
- Cache-col et/ou cagoule
- Guêtres en option
- Bonnet fin pour mettre sous le casque

✓ Nombre de Participants

Moins le groupe sera nombreux, plus l'expérience sera riche ! De manière générale, je limite le nombre de participants à 3 clients. Tous les facteurs d'une course réussie seront ainsi de meilleure qualité : l'encadrement, la sécurité, le plaisir... Selon l'engagement, les difficultés physiques et/ou techniques, la durée de la course, ce nombre peut varier. Vous trouverez les détails dans la fiche infos de la course. Prendre un guide tout seul, en engagement privé, est un moment privilégié que je vous conseille.