

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## RANDO ET AQUARELLE EN BEAUFORTAIN - LECLERCQ David

Ce séjour de trois jours et deux nuits au refuge de la Coire vous plongera au coeur du Beaufortain. Avec les massifs en toile de fond, David vous guidera dans des randonnées adaptées, parfois hors des sentiers battus, entre observation et peinture, de la Pierra Menta jusqu'au Mont Blanc.

• Niveau : Niveau Évolution  
• Massif : Valgaudemar  
• 3 jours  
• 4 - 8 personnes (Confirmé à partir de 4 inscrits)  
•  
Tarifs : 420,00 €

### Déroulement du séjour

#### JOUR 1 : UNE BONNE MISE EN JAMBE SAUVAGE.

Rdv dans la matinée (heure à définir) pour découvrir la haute vallée de Severaisse par le sentier du ministre qui surplomb légèrement le vallon. Le sentier monte de plus en plus afin d'effectuer les 250 mètres de dénivelé qui nous sépare du refuge de Chabourneou à presque 2000m d'altitude.

Dénivelé : +450m

Temps de marche : 3h

Prise en main du matériels artistiques " montagne", découverte pour certain/e.

Retranscrire la profondeur du vallon.

Comprendre comment utiliser un point de fuite en milieu naturel.

Dessiner la verticalité, depuis le refuge, avec le Pic de Bonvoisin 3480m et la pointe de Jarroux 3228m.

#### JOUR 2 : POINTS DE VUE GRAND ANGLE.

Depuis le refuge, nous profiterons du sentier sur une belle crête pour montée jusqu'au col du Coin, d'où nous aurons un magnifique point de vue, entre le Mont Blanc en passant par la Pierra Mental. Le sommet autant esthétique qu'historique du Beaufortain.

Redescente sur le sentier plein sud.

Dénivelé : 300 m

Temps de marche : 3h30

Journée sous le signe de la profondeur.

Vue sud : Exercice sur la perspective atmosphérique.

Vue nord : cadrer, contraster l'aquarelle et ou d'autres techniques.

Travailler la forme. Trouver l'exactitude.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [info@roc-ecrins.com](mailto:info@roc-ecrins.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -  
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :  
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

## JOUR 3 : ENTRE CRÊTE ET SOLEIL.

Nous monterons tranquillement plein sud le long du ruisseau. Ce moment en hors sentier nous invitera à une immersion dans le milieu afin de récupérer le sentier à la Pierre Percée. Une vue aérienne côté sud nous offrira de quoi peindre. Nous longerons cette douce crête jusqu'au petit plateau de cret du bœuf d'où nous redescendons par le sentier.

Dénivelé : 450 m

Temps de marche : 3h30

Compréhension des vallées alpines, leurs formations et leurs compositions, pour mieux les dessiner. Approfondissement de la perspective atmosphérique.

Si les marmottes ne veulent pas poser, peut être auront nous l'occasion de croquer quelques Tarines ou Abondance.

**Séparation** : Vers 15h45 au Parking ( afin de pouvoir être à 16h40 à la gare d'Aime la Pagne )

**NB** : Le programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions météorologiques, ou bien par rapport au niveau physique et technique des randonneurs. Les indications pour les temps de montée et d'étapes sont données à titre indicatif.

### Projet pédagogique

David, votre Guide et aquarelliste, vous fera découvrir son travail dans le massif du Beaufortain. Les journées de randonnée seront entrecoupées de pauses d'environ une heure afin de croquer le paysage, la roche, la faune sauvage ou de bovin, etc. Observer puis dessiner et/ou peindre en pleine montagne

### Un pied devant l'autre...mais pas que !

La randonnée en montagne c'est bien sûr la marche à pied mais c'est aussi la découverte des territoires parcourus : les paysages et panoramas parfois grandioses mais aussi l'histoire locale, le patrimoine, la faune, la flore... C'est le métier de l'Accompagnateur en Montagne, spécialiste de sa région et passionné, de transmettre ses connaissances et son expérience du terrain. A une époque ou plus que jamais la montagne devient un décor pour activités récréatives nous prendrons le temps d'aller à la rencontre de ces milieux fragiles pour comprendre les enjeux qui les traversent.

### Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 4 participant, vous serez avisés au plus tard 7 jours avant le départ en cas d'annulation.** Dans la mesure du possible, une solution de remplacement vous sera proposée.

**NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés** (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

### La tête

- lunettes de soleil protection classe 3
- chapeau ou casquette
- crème solaire « écran total »

### Le corps

- T-shirt ou chemise, éviter le coton qui sèche très mal et préférer des matières plus « techniques » proposées par les marques spécialisées
- une polaire ou soft shell chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie

### Les jambes

- un pantalon adapté à la marche en montagne

### Les pieds

- des chaussures de marche adaptées à votre taille, tige haute conseillée. Baskets interdites
- préférer des chaussettes techniques aux chaussettes cotons qui favorisent les ampoules

### La nuit

- un drap de couchage type sac à viande pour les nuits en gîte et refuge
- petit nécessaire de toilette
- boules Quies

### Le sac

- un sac à dos montagne d'environ 35/40 litres
- une gourde ou poche à eau pour une contenance minimale de 2L
- une boîte plastique pour transporter le pique nique et manger dedans ; petits couverts
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant entre autres de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

### Divers

- petit couteau
- appareil photo
- une paire de bâtons de marche est conseillée

### Matériel Artistique

Le matériel d'aquarelle et de dessin est fourni par l'accompagnateur artiste : stylo noir résistant à l'eau, crayon à papier, boîte d'aquarelle, papiers ..., pour autant vous pouvez amener votre matériel personnel.

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins

## Santé

Nous ne demandons pas de certificat médical pour participer à nos stages, néanmoins il peut être utile de vérifier auprès de votre médecin traitant que vous ne présentez pas de contre-indication (notamment en cas de maladie chronique) à la pratique d'activité physique en haute-montagne.

Si vous suivez un traitement particulier, nous vous demandons de nous en avertir afin d'être en mesure de prendre les dispositions adaptées en cas de besoin.

## Condition physique et Expérience

Je n'ai pas forcément beaucoup d'expérience en randonnée ou en montagne. J'ai une forme physique correcte, je peux marcher en altitude de 4 à 6 heures. Je souhaite un séjour facile pour profiter sereinement et au maximum de la montagne. Journées de randonnée de 3h à 4h de marche par jour avec un maximum de 500m de dénivelé. Le rythme est tranquille mais continu et 3 bonnes pauses sont prévues dans la journée pour des moments de création, de peinture. Les itinéraires sont majoritairement sur de bons sentiers de montagne ou hors sentiers sans difficulté.

## Encadrement

Vous serez encadrés par David LECLERCQ CARIAGE, Accompagnateur en Montagne diplômé du Diplôme d'État d'Éducateur Sportif d'Alpinisme. Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des secours, ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premier secours collectif. Diplômé d'état des métiers d'art en Ebenisterie, nous vous invitons à regarder son travail : @rando-et-aquarelle (instagram et facebook) [www.rando-et-aquarelle.com](http://www.rando-et-aquarelle.com)

## Assurances

**Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle**, vous couvrant en cas de dommage causé à autrui. En tant qu'agence de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Par ailleurs pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert également pour les (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire à l'un des contrats que nous proposons.

- L'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche et l'interruption de séjour, représente 2,6% du prix du séjour.
- L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant les frais de secours et de recherche, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.
- Pour les résidents non-européens, l'assurance « ASSISTANCE citoyens hors Union Européenne » couvrant les frais de secours et recherche et interruption de séjour, représente 10€ par jour.

## Hébergement

**Refuge de la Coire**, Granier, 73210 Aime la Plagne

«Le refuge de la Coire est un refuge communal, propriété de la commune d'Aime la Plagne, régi/géré par une délégation de service publique. Idéalement situé sur la bordure méridionale du massif du Beaufortain, entre Tarentaise et Mont-blanc, le refuge, localisé à quelques pas du Cormet d'Arêches, offre une vue imprenable sur le Mont Pourri (Vanoise). Construits au cœur des alpages laitiers de Granier, les deux bâtiments qui composent la Coire ont abrité pendant près d'un siècle et peut être davantage, des générations de bergers et de fromagers. Restaurés depuis 50 ans pour recevoir une clientèle de randonneurs en itinérance.

Couchage en dortoir

Pour le couchage, nous vous mettons à disposition une couette, un oreiller et des couvertures. Pensez à vous munir d'un drap (sac à viande) ou d'un duvet. Le refuge, rustique et limité en électricité solaire, dispose d'un espace réduit et confort simple, qui oblige à revenir à l'essentiel ! Il n'y a pas de RESEAU nous vous offrons une expérience déconnexion

**Restauration**

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [info@roc-ecrins.com](mailto:info@roc-ecrins.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Cuisine familiale et traditionnelle des Montagnes, faite sur place avec des produits frais et locaux. Nous privilégions le travail de nos producteurs voisins : bières de Granier, fromage et viande de l'Alpage de Plan Pichu, légumes de Tarentaise, crozets à Nave...

Horaires : Repas 19h, Petit déjeuner 7h.

Pique-nique sous forme de salades composées : n'oubliez pas d'emporter avec vous une boîte à cet effet. Le repas est servi dans la salle de restauration du refuge pour les personnes dormant au refuge principal. Un service est assuré au chalet du Cormet, lorsque celui-ci est complet. En journée, nous disposons également d'un coin terrasse pour profiter du soleil avec tables, bancs et transats où un panorama exceptionnel vous attend. Nous proposons également un service de restauration tous les midis de 12h à 14h30.

Toute la journée, vous pourrez déguster nos pâtisseries gourmandes et glaces faites maison ainsi que des boissons chaudes, boissons fraîches..."

<https://refugedelacoire.fr/presentation/>

## Transport et Bilan Carbone

Possibilité d'avoir un covoiturage entre client, ou covoiturage avec le guide si besoin et en fonction de la place disponible, de la gare d'Aime la Plagne jusqu'au lieu de rendez-vous. Un lien entre les participants sera fait quelques jours avant.

Les départs de randonnée sont prévus depuis le refuge.

### Accès en voiture :

Depuis Aime. Accès vallée de Laval, refuge de la Coire, Cormet d'Arèche depuis la Tarentaise  
Par la vallée de la Tarentaise : suivez la direction de Moûtiers, puis de Aime et enfin la direction du Versant du Soleil et du village de Granier. Vous pourrez ensuite emprunter la route qui mène au refuge en suivant la direction de Laval et du Cormet d'Arêches

Depuis Areche Beaufort. Accès La Coire, Cormet d'Arêches depuis le Beaufortain

Prendre la direction d'Arêches Beaufort puis le barrage de Saint-Guérin et le Cormet d'Arêches

### Accès en train :

La gare d'Aime la Plagne est à 35 minutes en voiture. <https://www.sncf-connect.com/>

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

10h

Plan Pichu, Aime la Plagne, J1. point GPS : 45.616762, 6.618794

## Accès

Point GPS : 44,8355077,6,2824483

### En voiture :

1h de Gap. 2h de Grenoble.

Point GPS : 44,8355077,6,2824483

Parking à droite sur la D480T à 1 km avant le refuge / hôtel de Gioberney.

Au point 1572 sur la carte IGN.

### En transport en commun :

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [info@roc-ecrins.com](mailto:info@roc-ecrins.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -

Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :

979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Bus T91 Gap / Saint Firmin (arrêt Pont des Richards RN85) / Grenoble. (2 bus par jour)  
Bus régionaux 521 et 522 entre Gap et Saint Firmin.

Un covoiturage peut être mis en place au départ de l'arrêt de bus de Saint Firmin pour la vallée du Valgaudemar (35 minutes de route). Soit via les autres participants, un lien entre vous sera fait avant le séjour, ou via le véhicule de votre guide aquarelliste (2 personnes). Si cela n'est pas possible, le trajet en taxi / transport privé est à votre charge.

Les départs des randonnées sont prévus depuis le refuge.

## Prix

**Prix par personne : 420,00 €**

**Le prix comprend:**

- L'encadrement par un accompagnateur, la prise en charge de ses repas et nuitées
- L'hébergement en pension complète du premier jour au soir au dernier jour à midi (pique-nique le midi)
- La réservation des hébergements et l'organisation générale.

**Le prix ne comprend pas:**

- Le pique-nique du premier jour
- Les frais à caractère personnel : apéro, boissons diverses...
- La location éventuelle du matériel
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous et depuis le lieu de séparation

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Savoir vivre en montagne

Lorsque nous allons en montagne, nous sortons de la société que nous connaissons pour nous retrouver dans un milieu encore un peu épargné par les activités humaine. La montagne est singulière puisqu'elle est le symbole d'une liberté. En effet c'est un lieu où quiconque peut s'exprimer, gravir, sauter, glisser, vivre, partager et plus encore. Que notre objectif soit un sommet, une ligne ou simplement la découverte des paysages, nous profitons tous d'un moment privilégié avec la Nature. Pour garder cet espace de vie aussi beau et le conserver il faut aussi en prendre soin et savoir vivre avec tous les acteurs de la montagne.

**UN ENVIRONNEMENT FRAGILE**, pour le préserver quelques simples règles de bonne conduite : rester sur les sentiers, ne rien prélever, ne rien jeter et se faire discret tant vis à vis de la faune qu'à l'égard des autres randonneurs et alpinistes. La montagne est l'un des derniers lieux silencieux, et ce silence est un trésor à chérir, à respecter et à partager !

**EN MONTAGNE**, vous ferez cordée avec votre guide, vos amis ou d'autres personnes que vous ne connaissez pas, tous unis par un même objectif. L'entre-aide est de mise, au sein du groupe mais aussi vis à vis de quiconque aurait besoin d'aide. Pensez au sens de « circulation » : Ceux qui descendent laissent passer ceux qui montent.

**EN REFUGE** aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation harmonieuse. Vous devrez vous déchausser pour monter dans les dortoirs, des crocs sont prévus à cet effet. N'oubliez pas que les réveils sont en général très matinaux alors soyez discret. Au réveil, il est d'usage de plier sa couverture.

Au moment du **DÉBRIEFING** de la journée, il est d'usage d'offrir un verre au groupe pour apaiser les moments de doutes, de peurs, et/ou fêter le sommet, revivre les moments forts, drôle et joyeux de la journée. Et, si le coeur vous en dit, à la fin de votre séjour, vous pouvez remercier votre guide avec un petit pourboire, une tradition ancienne mais bien sûr non obligatoire.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [info@roc-ecrins.com](mailto:info@roc-ecrins.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.