



ESCALADE MONTAGNE

CIRQUE DU SOREILLER - DIBONA

Nous vous proposons un stage merveilleux pour l'apprenti grimpeur autour de l'aiguille Dibona, cette formidable flèche de granit. Un rocher franc et solide, une altitude modérée et des courses d'une longueur agréable vont vous permettre de vous concentrer pleinement sur l'escalade.

Apprendre à s'assurer avec efficacité, trouver le meilleur itinéraire possible ou encore gérer la descente en rappel seront au programme de ces trois journées.

LIEU : Massif des Ecrins dans les Hautes Alpes

NIVEAU : Pour participer à ce stage, il faut être en bonne condition physique pour grimper en altitude avec un petit sac à dos et passer du 4+ en second.

RENDEZ VOUS : A la Bérarde, le samedi matin, à 9h00, devant le bureau des guides.

DEROULEMENT DU SEJOUR

Samedi :
Matin : accueil et prise de contact avec votre guide et mise au point du programme des trois journées. Location de matériel si nécessaire.
Ecole d'escalade perfectionnement à la Bérarde, avec révision des techniques de sécurité (assurance, rappel, installation d'un relais, pose de coins...).
Après-midi : Montée au refuge du Soreiller. Nuit au refuge.

Dimanche : Tête du Rouget (3418 m), voie des Plaques (PD +),
ou aiguille centrale du Soreiller (3338 m), arête sud (PD).
Nuit au refuge.

Lundi : Aiguille Dibona (3131 m), voie du Nain
et arête nord (AD-).
Retour à la Bérarde.

CONDITIONS GENERALES

ENCADREMENT

Par un guide de haute montagne du BUREAU DES GUIDES DES ECRINS.

GROUPE

3 à 4 personnes par guide

BIBLIOGRAPHIE

- « Oisans nouveau, Oisans sauvage », livre ouest, Jean Michel Cambon.

CARTOGRAPHIE

Carte IGN au 1/25 000° MEIJE-PELVOUX

EQUIPEMENT

Petit sac à dos (capacité 30 l) / Casque*
Chaussons d'escalade * ou Ballerines / Baudrier*
Gourde, crème solaire
Des vivres de courses (barres énergétiques, fruits secs, chocolat etc...)

* possibilité de location sur place.

HEBERGEMENT

Hébergement en refuges gardés.

RENDEZ VOUS

A la Bérarde, devant le bureau des guides.

Pour y parvenir :

