



AILEFROIDE ORIENTALE

3848

L'Ailefroide est une chaîne importante, longue de 2 Kms. La voie normale de l'Ailefroide Orientale est située sur le versant sud-ouest. Son itinéraire est assez complexe dès le départ du refuge. Le cheminement le plus facile à travers les barres de rocher, n'est pas toujours évident, mais très varié et aérien parfois.

LIEU : Massif des Ecrins dans les Hautes Alpes (05). Au départ de la Vallouise

NIVEAU : Course glaciaire longue, demandant de bonnes notions de cramponnage.

RENDEZ VOUS : A u refuge du Sélé avec vo tre guide en fin d 'après-midi.

DEROULEMENT DE LA COURSE

1^{er} jour : M ontée au refuge du Sélé (2 500 m). L 'itinéraire n 'offre pas de difficulté majeure. Il vous suffit de bien suivre le sentier et les indications données aux intersections. Dans la Barre du Sélé bien suivre les traces de peinture. Des câbles sont en place pour vous aider.

Temps de montée : 3 H 30

Dénivellation : 1 000 m.

2^{me} jour : Montée à l'ancien refuge du Sélé (2 710 m), puis le sentier nous mène au pied de la grande barre de rocher. Quelques passages d'escalade faciles mais aériens et nous débouchons sur le glacier de l'Ailefroide. Après avoir mis les crampons, la pente douce au départ se redresse pour atteindre le passage "clé" appelé "la banane" (pour sa forme).

La dernière partie, plus facile, nous conduit au sommet. Très beau panorama sur tout le massif.

Temps de montée : 4 H 30 / 5 H

Dénivellation : 1 350 m environ

Descente par le même itinéraire, retour au refuge en fin de matinée

NOTA : La réservation au refuge est faite par le bureau des guides des ECRINS. Pour bénéficier pleinement de votre course, nous vous conseillons d'arriver avant 18 H au refuge du Sélé. Il faut suivre impérativement le balisage dans la Barre du Sélé.

ENCADREMENT

Un guide de haute montagne du bureau des guides des ECRINS.

GROUPE

3 personnes maximums.

NIVEAU

Pour participer à cette course, il faut non seulement être en très bonne condition physique mais également avoir une bonne aisance en cramponnage.

BIBLIOGRAPHIE

"Les cents plus belles courses", Le Massif de l'Oisans de Gaston REBUFFAT aux éditions DENOEL.

"50 itinéraires de haute montagne peu difficile" MASSIF DES ECRINS de C.GIRARD.
Imprimerie des Escartons BRIANCON

CARTOGRAPHIE

Carte IGN au 1/25 000° N° 3436 MEIJE-PELVOUX

EQUIPEMENT

Une paire de chaussures de montagne à semelles rigides *
Un sac à dos (capacité 30 à 40 l)
Une paire de crampons réglée sur vos chaussures *
Un piolet * / un casque *
Un baudrier avec un mousqueton à vis * / un pantalon de montagne
Une veste en fourrure polaire / un ensemble coupe vent, étanche à la pluie
Une paire de gants / une paire de lunettes de glacier à verres filtrants
Un bonnet / une paire de guêtres
Une lampe frontale / une gourde
Crème solaire (écran total)
Prévention des ampoules : Elastoplast et Spenco ou Compeed
Des vivres de courses (chocolat, fruits secs, céréales, charcuterie, fromage etc...)

* Possibilité de location sur place.

LE PRIX COMPREND

L'organisation, l'encadrement par un guide de haute montagne, le prêt du matériel collectif (corde, mousquetons, etc.). Nous vous conseillons de souscrire une assurance personnelle responsabilité civile-individuelle accident).

LE PRIX NE COMPREND PAS

La location éventuelle du matériel, l'hébergement dans les refuges, les repas, la nourriture du guide, les frais à caractère personnel.

DATES : tous les jours de la semaine, du 1 juin au 27 sept 08.

Les horaires sont donnés à titre indicatif. Ils dépendent des conditions de la course et de la condition physique des participants.

PRIX 2008 : 450 €