

Doigt de Dieu à la Meije

Lieu : France, Hautes-Alpes, la Meije, la Grave.

Durée : 2 jours.

Dates : Départ tous les jours de juin à août 2026 (selon les conditions de la montagne).

Niveau : Assez difficile, niveau 3 en rocher et pente de neige/glace forte.

Effectif : 2 personnes maxi par guide.

Tarif* : A partir de 649€/pers en tout compris*.

Encadrement : Guide de Haute montagne.

✓ Présentation de la course

Deuxième sommet le plus haut de la Meije. Le Doigt de Dieu culmine à 3973m. C'est une course de difficulté raisonnable, accessible à beaucoup. Hyper élancée, elle rassemble toutes les techniques d'alpinisme sur 500m de dénivelé depuis le refuge dont 200m très technique.

La montée au refuge de l'Aigle est ses 1800m de dénivelé positif constitue une première journée éprouvante, au cœur d'une montagne sauvage.

Depuis le village de Villar d'Arene et le pont des Brebis, les alpages se transforment vite en paysage minéral ou le cheminement régulier nous amène toujours plus haut dans des barres rocheuse puis le très beau glacier du Tabuchet jusqu'au refuge de l'Aigle perché à 3450m.

Après une nuit au mythique refuge de l'Aigle, l'ascension de Doigt de Dieu est assez rapide avec ses 500m de dénivelé positif. Il faudra néanmoins avoir déjà cramponné, et être à l'aise dans les

passages de rocher en 3. Cette course est réservée aux alpinistes amateurs en bonne condition physique et ayant déjà effectué au moins, une initiation à l'alpinisme.

✓ Programme du week-end

Rendez-vous : le 1^{er} jour à 6h du matin au lieu dit « Pont des Brebis », à Villard d'Arene.

1^{er} jour : Montée au refuge de l'Aigle à 3450m. La montée débute par un bon sentier, raide dans les mélèzes. Très vite, nous entrons dans ce milieu minéral, des Ecrins. Chemin caillouteux qui zigzague dans les prairies. Nous franchissons une première barre rocheuse sans grande difficulté puis l'arête aérienne du Col du Bec qui surplombe le glacier du Tabuchet. Nous prenons pied sur ce glacier au niveau de la vire Amieux. Reste 400m de dénivelé glaciaire pour rejoindre le fameux refuge de l'Aigle. Au total 1800m de dénivelé positif. Sieste et contemplation.

2^{ème} jour : Départ matinal pour l'ascension du Doigt de Dieu à 3973m. Ascension mixte avec une pente de neige/glace raide à remonter avec deux piolets technique puis escalade rocheuse avec des difficultés de 3+. Retour par le même itinéraire jusqu'au refuge de l'Aigle et après un bon petit repas chaud, longue descente en vallée.

REMARQUE : Ce programme est donné à titre indicatif. Il peut être modifié en fonction des conditions sur le terrain et de la forme des participants.

✓ La Meije en trois jours

Quitte à être aussi haut, pourquoi ne pas rester pour faire l'ascension de la Meije Orientale et passer une deuxième nuit au refuge de l'Aigle

✓ Notre premier rendez-vous

Le matin à 6h00 devant le téléphérique de la Grave. Contacts : 06 51 30 51 21.

✓ L'encadrement du stage

Guide de haute montagne.

L'équipe des guides ALPInéo est composée de passionnés de montagne et de nature. Ils ont de longues années de pratique. Ils aiment partager leurs émotions, leurs astuces ainsi que leurs terrains de jeu favoris. Ils seront à vos côtés pour vous conseiller, partager avec vous toutes leurs connaissances et vous faire progresser dans une ambiance détendue en sécurité. Pour votre sécurité ils sont équipés de poste radio.

✓ La cordée

2 personnes maximum par guide.

✓ Niveau requis

Cette course est réservée aux alpinistes amateurs en bonne condition physique et ayant déjà eu une expérience du cramponnage. Pied montagnard indispensable.

✓ Dates 2026

Tous les jours de juin à août 2026 (selon condition de la montagne)

✓ Tarifs

Ascension du Doigt de Dieu à la Meije en 2 jours

Tarif en tout compris 649€/pers (sur une base de 2 pers)*

Meije Orientale et Doigt de Dieu en trois jours

985€/pers (sur une base de 2 pers)*

*** Le prix comprend :**

- l'encadrement pendant les 2 journées,
- le matériel collectif de sécurité,
- un vrai repas au refuge de l'Aigle le midi, au retour de l'ascension,
- la demi-pension en refuge,
- une bouteille 1,5 l d'eau minérale par personne.

*** Le prix ne comprend pas :**

- le pique nique du premier jour,
- les boissons en refuge (soda, eau chaude),
- la location du matériel technique individuel et les chaussures d'alpinisme,
- le transport pour vous rendre au Pays des Ecrins,
- tout ce qui n'est pas cité dans la rubrique « le prix comprend ».

✓ Cartographie des secteurs

IGN TOP 25, Meije Pelvoux 3436 ET

✓ Les avantages ALPInéo

- Un tarif en tout compris, encadrement, hébergement, restauration,
- Location et test du matériel individuel d'alpinisme Petzl : piolet, crampons, casque, harnais,
- Un cadeau aux couleurs d'AlpInéo offert,
- La bonne humeur des guides ALPInéo,
- Prêt de thermos (0,5l/pers, à remplir par vos soins).



✓ Assurances

Conformément à la législation, nous sommes dotés d'une assurance Responsabilité Civile Professionnelle. Chaque participant au séjour doit également être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.

Pour vous protéger en cas d'incident ou d'accident pouvant survenir au cours de votre séjour, **il est indispensable de posséder une garantie multirisque** couvrant les frais d'annulation, d'assistance, de rapatriement, perte ou vol de bagages, secours en montagne, interruption de voyage. Nous vous proposons le contrat d'"EUROP ASSISTANCE". Assurance adaptée au type de nos séjours. Le prix de l'assurance "Multirisques" (Annulation + Rapatriement) représente 5,5% du prix du séjour. L'assurance "Annulation" représente 3,5% du prix du séjour et l'assurance, "Rapatriement" 2% de votre séjour. Nous vous ferons parvenir un extrait des conditions générales de garantie sur simple demande avec votre confirmation d'inscription.

○ **LE POST-IT MATERIEL**

(pense-bête à cocher)

LA TETE

- une paire de lunettes de soleil très filtrant (niveau 3 mini)
- un bandeau fin,
- un chapeau ou casquette pour l'approche et sous le casque,
- crème solaire + stick à lèvres,
- un casque.

LE CORPS

- des sous-vêtements, première couche,
- une polaire, deuxième couche,
- une veste softshell, troisième couche,
- une doudoune légère,
- une **veste coupe vent imperméable type pack lite**.

LES JAMBES

- un pantalon stretch,
- un collant fin.

LES PIEDS

- deux paires de chaussettes
- une paire de chaussures de montagne (cramponnable et semelles rigide),
- des chaussettes.

DIVERS

- un sac à dos (30 à 35L),
- bâtons légers télescopiques,
- un appareil photo,
- une gourde ou poche à eau minimum 1,5L,
- une lampe frontale légère avec piles de rechange,
- un sifflet plastique,
- une pharmacie personnelle contenant Elastoplast large + double peau en prévention des ampoules, désinfectant, pansements, compresses stériles et vos prescriptions personnels...,
- un couteau de poche pour le pique-nique,
- un sac plastique étanche type sac congélation pour protéger vos papiers,
- fruits secs, barres, pique-nique etc.... pour la journée



✓ Fiche d'inscription

Merci de remplir une fiche par personne

VOUS

NOM Prénom Date de naissance.....
 Adresse.....
 Code postal Ville..... Pays
 Tél Dom Portable..... Courriel
 N° tel où vous joindre 8 jours avant le départ (si différent du/des précédents).....

CONTACT

Personne à prévenir en cas d'accident : Mr/Me Tél :
 Courriel :
 Adresse :

VOTRE SEJOUR

Nom du séjour (thématique) : Dates :

☐ J'arrive le matin/pour le rendez-vous à :

Moyen de locomotion : **TRAIN** ☐, gare d'arrivée..... ☐ **VOITURE**

Niveau, courses ou stages effectués :

Location de matériel (Indiquez ce dont vous avez besoin en cochant)

☐ Piolet 10€/2 jrs ☐ Casque 10€/2 jrs ☐ Crampons 20€/2 jrs ☐ Baudrier 10€/2 jrs ☐ Chaussures 24€/2 jrs / Pointures
☐ Pack Chaussures / Crampons / Piolet 40€/2 jrs ☐ Pack Total 52€/2 jrs

PRIX

Stage choisi : €

Assurances : **OUI** ☐ **NON** ☐

Si Non, merci de préciser le nom de votre assurance,, le n° de contrat :,
 et le numéro de téléphone (24/7) :

Si oui, indiquez le type d'assurance souhaité :

1/ Annulation (3,5% du prix du séjour) €
 2/ Rapatriement (2% du prix du séjour) €
 3/ Multirisque (5,5% du prix du séjour) €

Total location matériel technique individuel €

TOTAL €

Acompte de 30% €

Reste dû €

Chèque d'acompte à l'ordre d'Ice-fall.

Une confirmation d'inscription, les informations nécessaires à votre séjour, ainsi que votre facture globale vous seront adressés par courriel à réception de votre fiche et de votre acompte.

Plaquette de présentation du contrat d'assurance fourni par courriel sur simple demande.

"J'ai pris connaissance des renseignements détaillés figurant sur la fiche technique et je les accepte totalement. Je suis pleinement conscient que durant ce séjour, je peux courir certains risques inhérents à la nature même de ce stage et je les accepte en toute connaissance de cause."

Signature:

Fait à

Le

