



Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne

Ski de rando

Exploration

GROENLAND

Mars/Avril 2015

La grande traversée du Groenland d'Est en Ouest fut réalisée par Nansen en 1888 et représente une des grandes aventures humaine en terre polaire. C'est sur la bande périphérique que l'on trouve exclusivement les habitants et la faune. Seule la côte Sud Ouest est protégée en partie de la formation des glaces durant l'hiver par un courant du Gulf Stream mais la côte Est possède un climat plus froid et sont installés seulement deux villages dont Ammassalik. La région est passionnante pour une grande traversée à ski de rando en autonomie avec de très beaux massifs montagneux, au Nord les Alpes de Stauning et plus au sud de nombreux sommets autour du village d'Amassalik, belle aventure à ski sur ces magnifiques montagnes émergentes de l'Inlandsis.

Au départ de la presqu'île de Tineteqilaak nous remontons au nord longeant le fjord Sermiliq, s'immergeant dans les massifs de la côte puis redescendons vers le village de Kuummiut. Alternance de traversées et de journées arrêtées sur un camp de base pour skier les sommets environnant. La topographie est variée et nous emmène à travers des zones escarpées puis sur les rives du fjord Sermiliq. Remontée des glaciers vers l'Est le long de l'Inlandsis. Les journées sont rythmées par des étapes de traversées et des jours de ski sur les sommets de la région. Enfin nous descendons sur le village de Kuummiut. Pose dans les cabanes de trappeurs le long du fjord de Sermiliq, également au village de Tineteqilaq.



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



Expérience requise:

C'est un raid sous forme d'expédition. Pendant 2 semaines nous serons en autonomie complète. Chacun de nous tirera une pulka de 30 à 40kg. Nous dormirons sous tente mais aussi dans des cabanes de trappeur. Chaque jour nous déplacerons notre camp. Certaines journées seront consacrées à l'ascension de sommets à ski.

Physiquement :

Pendant 2 semaines nous serons immergés dans le grand blanc. Une très bonne condition est indispensable. Pourvoir marcher pendant 6/8h sans problème est un minimum. Gravier 1500m ne doit pas poser de problème. Tirer une pulka de 30 à 40 kg est plus facile que de porter un sac de 15kg pendant le même temps car quand on s'arrête le poids disparaît instantanément. De plus il est possible de profiter d'une journée d'ascension en aller et retour pour se reposer.

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 2

*François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435*

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Techniquement :

Les sommets skiés ne sont pas difficiles, mais certaines pentes peuvent être à plus de 30°. En fonction des conditions nous choisirons les objectifs. Les possibilités sont immenses. En revanche il est indispensable de savoir skier en toutes neiges. Peu importe le style. Maîtriser les techniques de montée est aussi important. Le déplacement à Pulka ne présente pas de difficulté particulière. Le rythme est régulier et doux.

Motivation:

C'est un raid engagé qui demande une grande motivation pour partager toutes les tâches collectives : faire à manger, monter les tentes. L'envie d'explorer et de parcourir ces vallées et montagnes sauvages est important. Nous serons par tente de 3.

Météo - Température :

Le choix de partir fin mars début avril est délibéré. Proche des fjords les températures sont moins froides qu'au cœur des montagnes du nord. Si l'on veut pouvoir skier des sommets il est indispensable d'avoir des températures clémentes. A cette époque de l'année nous aurons en moyenne entre -5 et -20°C. Le vent est un frein énorme à la progression. A cette époque de l'année la météo est stable et anticyclonique mais il peut arriver qu'une tempête se lève. Grâce à un téléphone satellite nous recevrons les bulletins météo ce qui nous permettra de choisir entre journée de traversée ou ascension.

Points forts du voyage:

- Traversée unique alliant progression en ski pulkas et ascensions de sommets
- Une immersion au cœur du "grand blanc" en autonomie
- Découverte du monde des trappeurs avec des contacts de personnes vivant sur place

Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne



- En vert les transferts bateau et/ou hélicoptère
- En rouge l'itinéraire de traversée en ski et pulkas
- En bleu les itinéraires de ski ascension

Au fil des jours

Jour 1 : Paris – Reykjavik

Par un vol sur Icaland Air nous rejoignons la capitale de l'Islande.

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 4

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

Nuit dans une auberge.

Jour 2 : Reykjavik – Kulusuk - Tasiilaq

Par un vol tôt nous rejoignons la côte est du Groenland. Dans l'après midi nous rejoignons l'île d'Amassalik grâce à un vol en hélicoptère.

Nuit en gîte dans le village de Tasiilaq.



Jour 3-4 :Tasiilaq - Tineteqilaq

En 2 jours nous traverserons l'île d'Amassalik. Pour cela nous traverserons la baie. Quatre trappeurs inuit et leurs chiens de traîneaux nous accompagneront. Normalement pour traverser cette île il faut compter 4 jours sans l'aide des traîneaux. Les traîneaux à chiens nous permettront de s'éloigner des vallées fréquentées par les locaux et de plonger plus rapidement dans les montagnes au nord. Par des vallées étroites, 2 cols, puis une traversée de sommets neigeux nous rejoignons le Fjord Sermiliq. Ces 2 journées permettront aussi de se mettre dans l'ambiance grand nord, de régler les problèmes de matériel et de s'habituer aux pulkas.

Nuit sous tente avant de rejoindre le petit village inuit de Tineteqilaq.

Au village nous logerons chez des trappeurs vivant à l'année de la chasse. Seulement une centaine de personnes vivent sur cette presqu'île entourée des glaces une grande partie de l'année.



Jours 5 – 18 : Traversée entre Tineteqilaq et Kuummiut :

L'idée générale est de rallier les 3 villages Tasiilaq, Tineteqilaq, Kuummiut en itinérance et de profiter des sommets bordant cet itinéraire pour skier.

Pendant 2 semaines nous plongeons dans les montagnes du Groenland. Dans un premier temps nous serons dans la chaîne de montagne qui longe le fjord Sermiliq. Pour les rejoindre

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 5

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

nous remonterons le Fjord Amitsivaviva. Du fond de ce fjord plusieurs sommets sont skiables. Nous poserons sûrement un camp au pied.

Pour rejoindre la vallée suivante, nous franchirons un col avec les pulkas. Les pentes ne sont pas raides mais demanderont du temps. De là la vue est unique : sur la gauche l'immense calotte glaciaire de l'Inlandsis et à droite les grandes faces de rocher. De là nous redescendrons vers le fjord. A mi parcours une cabane de trappeurs nous abritera pour la nuit. Au niveau de la baie de Isakala nous bifurquons plein Est pour s'enfoncer dans le fjord. De nombreux sommets sont skiables, en fonction de notre progression nous installerons un camp pour accéder à ces sommets. Il est prévu que l'on remonte plus au cœur des glaciers bordant cette vallée. Puis nous rejoindrons le village Inuit de Kuummiut.

Nuits sous tente - Nuits en cabane de trappeurs - Nuits à l'auberge Kuummiut.

Jour 19: Kuummiut – Kulusuk

Retour à Kulusuk en bateau.

Nuit à l'auberge

Jour 20 : Kulusuk – Reykjavik

Par un vol nous rejoignons l'Islande.

Nuit à l'auberge.

Jour 21: Reykjavik

Journée tampon en cas de mauvais temps pour le vol Kulusuk-Reykjavik. Les aléas météo ne sont pas à négliger sur ce voyage. Dans le cas où nous aurions une journée à Reykjavik nous en profiterons pour aller voir les geysers et sources d'eau chaude.

Jour 22 : Reykjavik – Paris

Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants. En dernier ressort, le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier en raison d'impératifs de sécurité ou d'événements imprévus.

Dates : MARS AVRIL sur demande

Prix : 5900€

Attention ce prix comprend le billet d'avion. Toute inscription après le 1^{er} décembre pourra être soumise à une augmentation du prix du billet d'avion. Plus vous vous inscrivez tôt plus il est facile de garantir le départ.

Le prix comprend :

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

- l'encadrement par un guide de haute montagne.
- Les vols jusqu'à Kulusuk
- Les transferts en hélicoptère pour Tasiilaq
- Les traîneaux pour rejoindre Tiniteqilaq
- Les hébergements sur tous le parcours (en auberge, en cabane de trappeurs, sous tente)
- La nourriture pour toute l'expédition excepté pour Reykjavik, Tasiilaq et Kulusuk
- Le prêt d'une pulka par personne
- Tous le matériel collectif (tente, cuisine, radio de communication...)
- Le prêt du matériel individuel de sécurité.
- Téléphone SAT
- Un conseil médical IFFREMONT à distance 24/24h.

Le prix ne comprend pas:

- Le matériel personnel hormis celui spécifié ci-dessus,
- Les boissons et extra personnels pendant les transferts,
- Le repas à Reykjavik, Kulusuk et Tassilaq
- Les éventuelles visites touristiques à Reykjavik
- L'assurance (rapatriement, assistance, maladie, accident, annulation et interruption de voyage)

Nombre de participants :

Un guide pour 6/7 personnes au maximum.

Pas de formalités particulières (au 1/05/2014)



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



NOURRITURE

Pendant le raid nous préparons nous même les repas. Pour ce genre de raid il est indispensable d'avoir une nourriture variée et riche en calories (entre 3500 et 4300 kcal par jour) Pendant les premiers jours nous aurons la sensation d'avoir trop à manger puis plus les jours passeront plus il sera facile de finir les portions.

L'expérience acquise des grands raids en autonomie nous a fait constater que plus les aliments étaient diversifiés, plus ils étaient faciles à accepter par l'organisme.

Matin : le repas le plus important au niveau apport. Attention de ne pas prendre trop de produits sucrés. Thé ou café – 150gr de céréales – 50gr de pain d'épices – 70gr de fromage
Entre 800 et 1000 kcal

Midi : portion facile à avaler – en portion individuel à mettre facile d'accès – de même attention de ne pas prendre que des produits trop sucrés
80gr de charcuterie – 80gr de fromage – 50gr de pain – 50gr de biscuit – 50gr de chocolat – 60gr de fruits sec + graines + 50gr de barres énergétique Entre 1600 et 1800 kcal

Gouter : petit encas pour la fin d'après midi à prendre avec un thé ou café 50gr de biscuit (cake, brownie...) + 30gr de Chocolat Entre 200 et 300 Kcal

Soir : copieux – goutu – le dessert est important
Soupe + 130gr féculent + 15gr charcuterie (lard ou chorizo) + 50gr de fromage + 25gr de dessert + 25gr de biscuit. Entre 900 et 1200 Kcal

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 8

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



MATERIEL INDIVIDUEL:

Les pieds :

- 1 paire de chaussure de ski de randonnée (attention pas trop serré).
- 1 paire de chaussure de chaussure type Sorel -30°.
- 5 paire de chaussettes chaudes.

Les vêtements :

- 2 ensembles sous vêtements type carline pour le haut
- 2 ensembles sous vêtements type carline pour le bas
- 1 ensemble haut et bas en polaire

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 9

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

- 1 veste et un pantalon en GoreTex (avec bonne capuche)
- 1 veste en duvet avec capuche (-25°)
- 1 ensemble pour les trajets.

Les mains :

- 1 paire de gants de ski
- 1 paire de moufles en duvet.
- 1 paire de gants en laine polaire
- 1 paire de sous gants en Meraklon

La nuit :

- 1 sac de couchage -30°
- 1 sur sac pour le duvet
- 1 matelas autogonflant (attention de le prendre long)
- 1 couverture de survie

La tête :

- 1 passe montagne, un bonnet et un bandeau. Une casquette
- 1 masque de ski +1 paire de lunettes de glacier avec protection maximale
- crème solaire et stick pour les lèvres
- Un protège visage type buff.

Sac :

- 1 sac de voyage
- 1 sac à dos de 50 litres
- sacs poubelles
- des sacs en sacs pour séparer les affaires.

Matériel technique :

- une paire de ski de randonnée + bâtons
- peaux de phoques adaptées au ski + couteaux
- Un kit d'entretien peaux (une paire de peaux de rechange + set de réencollage + fart)
- Une paire de crampons
- Un harnais léger type Cilao
- Un kit de sortie de crevasses (une broche+2 autobloquants mécanique+1sangle de 120+3mousquetons)

Pharmacie :

- Aspirine
- Un traitement antibiotique
- Collyre pour les yeux
- Kit ampoule pour les pieds

Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 10



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**

- 4 chaufferettes pour les pieds
- 4 chaufferettes pour les mains
- 2 chaufferettes pour le corps

Pour manger :

- Un bol plastique + cuillère + couteaux

Echéancier de règlement :

- 30% du montant global à l'inscription,
- Le solde doit nous être parvenu impérativement 30 jours avant le départ.

Assurance annulation – rapatriement :

Nous ne saurions nous substituer à la responsabilité civile individuelle. Il est indispensable de posséder une RC et une garantie multirisques couvrant les frais d'annulation – perte ou vol de bagages - interruption de voyage.

Il est **obligatoire** d'avoir un contrat couvrant le rapatriement – la maladie pendant le séjour – l'accident de voyage. Pour cela nous vous proposons le contrat de L'Européenne d'Assurance (à souscrire lors de votre inscription). Un extrait des conditions générales des garanties vous sera communiqué avec le bulletin d'inscription.

Il vous est aussi possible de souscrire une assurance recherche – rapatriement auprès de la FFME ou du CAF (voir www.clubalpin.com ou www.ffme.fr)

Tarif des assurances :

- Annulation – Rapatriement – Secours en haute montagne : 3,5%
- Annulation seule : 2,25%

Si vous ne désirez pas souscrire à notre assurance rapatriement, nous vous demanderons les garanties et coordonnées de votre propre contrat, ainsi qu'une décharge d'assurance à remplir et signer avant le départ.

Attention : l'assurance rapatriement proposée par les cartes de paiements (Visa Premier, Gold, Master Card) ne suffit pas dans le cadre d'un voyage dans une région isolée. Par contre, ces cartes peuvent couvrir l'annulation dans le cas où le voyage a été payé dans son intégralité par carte.



**Thierry Garnier, François Lesavre, Jean-Marc Vengeon,
Guides de Haute Montagne**



Groenland - ski de rando - Mars/Avril 2015

Page 12

François LESAVRE Guide de haute montagne
Chemin du Chêne, 30700 St QUENTIN LA POTERIE tel : 06 19 51 29 73 – flesavre@expes.com
LES MATINS DU MONDE - RCS 437 506 298 Lyon – Immatriculation IM069100084
Garantie financière : APS - 15 avenue Carnot 75017 Paris - RCP : HISCOX 0086435

«Le collectif des guides Expes.com est propriétaire des droits de propriété intellectuelle ou détient les droits d'usage sur tous les éléments accessibles sur le site»