

CASCADE DE GLACE



| CASC-STAGE-INIT Stage initiation Cascade | |
|---|-----------------|
| Date | décembre à mars |
| Durée | 5 jours |
| Rémunération Guide | 875€/pers |
| Pot Commun pour les frais de refuge, 1/2 pensions clients et guide, remontées méca... | 300€/pers |
| Type de prestation | Encadrement |

Des stages Glace avec un effectif réduit pour plus de plaisir, de réalisations, et une meilleure progression des participants.

Niveau

Nombre de personne

3 personnes par guide

Description

Jour1

Rendez Vous à la Grave à 7H le premier jour, décision de l'objectif pour la journée et départ.

Découverte de l'élément glace sur un site adapté à l'initiation. L'occasion de progresser rapidement, d'échanger un maximum d'informations sur l'activité, et de réaliser de belles premières ascensions. L'initiation se fait en général sur de courtes longueurs pour comprendre et apprendre les gestes de la cascade.

Au fur et à mesure de la progression technique, le guide fait travailler les notions suivantes

- Grimpe :
 - Ancrages
 - Crochetages
 - Pose des pieds
 - Gestion du physique et équilibres
- Assurance
 - Pose des broches
 - Pose des lunules
 - Pose d'un relais
 - Progression en tête
- Descentes
 - Pose d'un rappel
 - Cramponnage en neige...

Jours 2 à 5

Rapidement nous pouvons réaliser des ascensions plus ambitieuses, sur des cascades de plusieurs longueurs.

Les sites choisis dépendent des conditions de glace et du risque d'avalanche du moment.

- La Grave avec les classiques « Colère Du ciel » ou « Croupe de la poufiasse »
- L'Alpe d'Huez et l'incontournable « Symphonie d'automne »
- Saint Christophe en Oisans et le vallon du diable qui recèle des purs joyaux.
- Ceillac avec « les formes du Chaos »
- Et bien sûr Freissinière et le Fournel et leurs centaines de Cascades...

Vous établirez votre programme détaillé en accord avec votre guide, selon votre niveau et vos envies.

Et si la fatigue nous prend sur l'un des 5 jours, possibilité d'une journée en ski hors piste aux Vallons de la Meije, pour se reposer la tête et les bras !!

Matériel fourni par Poudre&Glace



- Piolets et crampons cascade
- Baudrier / casque / mousquetons si vous ne possédez pas ce matériel.
- ARVA

Matériel collectif :

- Le guide emporte tout le matériel collectif nécessaire à la sécurité.

Matériel individuel à emporter pour les courses de glace

- Voir la Checklist-glace sur www.poudre-glace.com

Rappel des conditions générales :

Disponibles en page contact sur www.poudre-glace.com

Pensez à vous assurer pour l'activité choisie.