

CASCADE DE GLACE

CASC-STAGE-PERF Stage Perf 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

Vous avez déjà grimpé en cascade et vous souhaitez réaliser des cascades d'envergure (plus raides et plus techniques), accéder à votre premier grade V (VI?). Vous souhaitez être autonome et grimper en tête. Un stage avec un guide pour deux personnes vous aidera à atteindre vos objectifs, tout en réalisant un programme dense et intéressant.

Niveau 11

Nombre de personnes

2 personnes par guide

Description

Ces 5 jours sont consacrés à vous faire progresser vers votre objectif, soit en réalisant des cascades d'envergure avec le guide, soit en vous perfectionnant sur des longueurs courtes mais techniques.

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
 - Pose d'un corps mort
 - Progression en tête
- Descentes
 - Pose d'un rappel
 - Cramponnage en neige

Jour1

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

Jour 2 à 5

Idem...

Possibilité de réaliser des cascades techniques comme le cigare de Valseuses ou le doigt d'Astaroth à la Grave, l'incontournable Sombre Héros à Ceillac, Moby Dick à Entre les Aygues, du Dry tooling à Cervières...

Programme détaillé à établir avec le guide au fur et à mesure du stage.

Journée éventuelle en ski hors piste si la fatigue nous guette !

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.