



Initiation cascade de glace Made in Ecrins



Initiation cascade de glace made in Ecrins

Informations générales

- ❑ Point de rendez-vous et prise en charge :
L'Argentière-La-Bessée
- ❑ Durée : 2 jours
- ❑ 1 à 2 personnes par guide

Descriptif

Découvrez les joies de la cascade de glace au coeur de la Mecque de la discipline : les Hautes- Alpes ! Appréhendez cet univers vertical et éphémère avec un spécialiste de la discipline. Dans cette initiation, vous découvrirez le matériel, la gestuelle spécifique, les techniques d'assurage, la technique de progression. Votre guide passionné vous fait découvrir les différents spots autour de l'Argentière-la Bessée. Vous évoluez en petit comité pour prendre plaisir à vous initier à cette discipline unique et sensationnelle !



Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Programme du séjour

Jour 1 : RDV au kiosque de l'Argentière-la-Bessée à 8h30. Perception et préparation du matériel technique individuel et du sac à dos journée. Initiation à la cascade de glace sur un secteur d'une longueur : apprentissage de la mise en place du matériel spécifique, apprentissage ou révision des techniques d'assurage, d'encordement ainsi que des techniques de progression. La journée sera adaptée et orientée pédagogiquement via de nombreux exercices d'apprentissage dans le but d'acquérir la gestuelle spécifique à la cascade de glace, positionnement des pieds, frappe des piolets, appréhension du matériau, lecture de la glace. Fin de journée vers 17h00.



Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Programme du séjour

Jour 2 : Départ matinal selon l'objectif du jour : 8h30.

Cascade de glace de plusieurs longueurs au gré des cascades en conditions, des envies et du niveau des participants. Séparation du groupe vers 17h00. Programme donné à titre prévisionnel et modifiable à tout moment par le(s) professionnel(s) suivant les conditions nivologique en montagne, la météo et la forme physique des participants





Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Hébergement

Hébergement en gîte basé à l'Argentière-La-Bessée, en chambre partagée et en ½ pension.





Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Liste du matériel

LA TÊTE

- ☐ Une paire de lunettes de soleil
- ☐ Un bonnet et un tour de cou
- ☐ Un casque (en prêt)

LE CORPS

- ☐ Un sac à dos (30/35L max)
- ☐ 1ère couche thermique, manche longue, un change possible
- ☐ 2ème couche polaire thermique en mode sweat, manche longue
- ☐ Une veste sans manche (facultatif)
- ☐ Une doudoune chaude !
- ☐ Une veste coupe-vent, coupe-pluie/neige type Gore-tex et/ou Softshell
- ☐ Un baudrier, descendeur, une longe double, un auto-bloquant textile, quatre mousquetons de sécurité, portes-broches, kit DVA (en prêt)

LES MAINS

- ☐ Deux paires de gants : une chaude et épaisse pour les « phases statiques » et une paire thermique fine pour la grimpe, des moufles en option et back-up en fond de sac
- ☐ Une paire de bâtons télescopiques avec grosses rondelles (conseillé)
- ☐ Deux piolets techniques cascade (en prêt)

LES JAMBES

- ☐ Un pantalon/salopette de montagne stretch et doublé
- ☐ Un collant thermique
- ☐ Un pantalon ou sur - pantalon étanche type Gore-tex
- ☐ Une paire de guêtres (conseillée)

LES PIEDS

- ☐ Une paire de chaussures d'alpinisme chaudes (location possible)
- ☐ Chaussettes thermiques
- ☐ Une paire de crampons (en prêt)

DIVERS

- ☐ Un Thermos efficace, mini 50cl/pers, couteau, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels
- ☐ Frontale
- ☐ Elastoplast, Compeed pour d'éventuelles ampoules
- ☐ Pansements, aspirine, Arnica, crème pour les mains ...etc

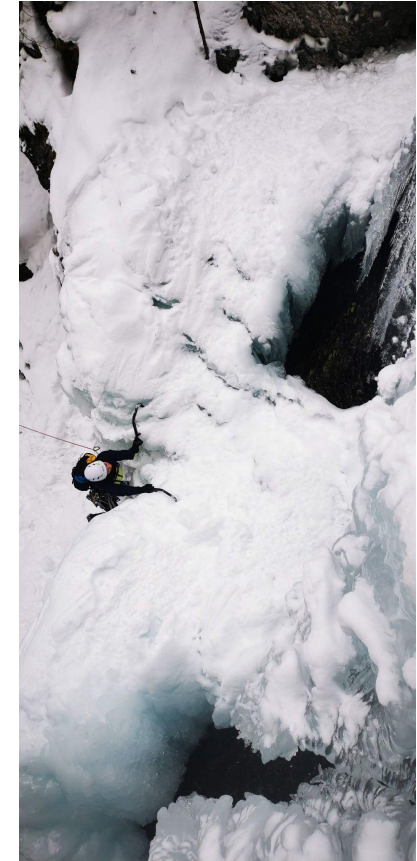
Cette liste n'est pas exhaustive et est à compléter par vos soins.



Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Ce qu'il faut savoir

- **Hébergement** : Vous serez logés en gîte en chambre partagée
- **Repas** : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris au gîte. Un pique-nique vous sera fourni le midi, à emporter dans le sac. N'oubliez pas de prévoir vos propres barres énergétiques et ravitaillements pour le reste de la journée.
- **Eau** : Il faut prévoir au minimum 1,5L dans son sac à dos (poche à eau, gourdes ou bouteilles).
- **Niveau requis** : Sur l'ensemble des séjours, l'encadrant se réserve le droit de stopper un participant si son niveau physique et/ou technique n'est pas suffisant, pour des raisons de sécurité. Dans ce cas, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement et ce, sans dédommagement de notre part (cf CGV). Il revient au participant de bien appréhender son niveau au regard de la grille de niveaux exigés et de signer le formulaire d'inscription en connaissance de cause (cf page GRILLE DE NIVEAUX).





Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Ce qu'il faut savoir

- **Rapatriements** : Tout transfert individuel en cas de blessure, maladie ou état de forme insuffisant est à la charge du participant. Il convient donc d'être assuré à titre individuel pour le rapatriement. Toutefois, en cas de problème d'un des participants et dans la mesure du possible, nous ferons le nécessaire pour organiser le rapatriement de celui-ci, à sa propre charge.
- **Assurances** : Vous devez être assurés à titre personnel pour la durée du séjour pour l'activité ski de randonnée en responsabilité civile, frais médicaux, rapatriement, frais de secours et recherches et ce sans limite d'altitude. Nous pouvons vous proposer une formule adaptée à régler au plus tard au moment de votre inscription. Sinon sachez que la plupart des cartes bancaires type « Gold » prennent en charge cette partie, n'hésitez pas à vous renseigner et, le cas échéant, à régler votre séjour avec la CB !





Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Le tarif inclut

- L'encadrement par un guide de haute montagne
- L'hébergement en demi-pension en gîte
- Le pique-nique du jour 2
- le matériel technique collectif et individuel glace : kit DVA si besoin, kit glace : casque, harnais, longe corde double, descendeur, mousquetons à vis, portes broches, piolets tractions NOMIC, crampons glace LYNX.
- Les transferts sur place

Le tarif n'inclut pas

- La location des chaussures (possible sur place)
- Les assurances individuelles
- Les compléments alimentaires (barres boissons énergétiques)
- Les dépenses personnelles
- Les boissons pendant les repas
- Les transferts personnels en cas d'interruption de la sortie ou du séjour
- L'assurance annulation (fortement conseillée)
- Les vivres de courses et consommations personnelles
- Tout ce qui n'est pas compris dans « le prix comprend »

Initiation cascade de glace Made in Ecrins

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : info@5eme-element.fr

Contact tel : +33 (0)6 62 79 97 08

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

454 route d'Orsin

74170 St Gervais Les Bains

