



Initiation cascade de glace à Cogne

2 jours



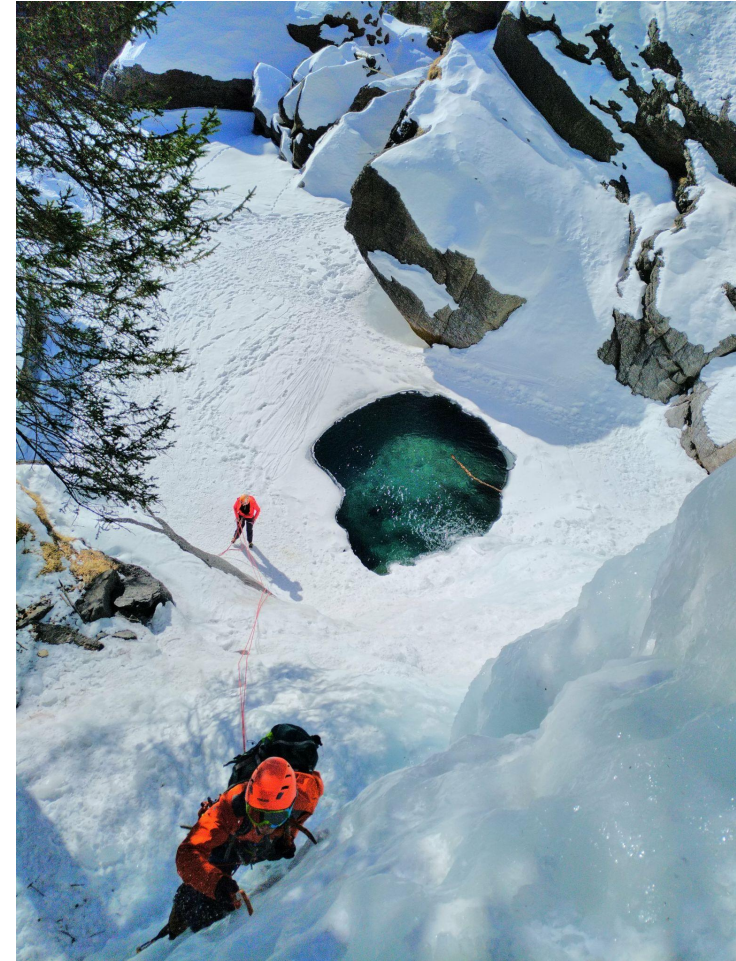
Initiation cascade de glace

Informations générales

- ❑ Lieu : Cogne (Italie)
- ❑ Hébergement : Hôtel
- ❑ Niveau de difficulté : initiation (cascade de glace d'une ou plusieurs longueurs)
- ❑ Durée : 2 jours / 1 nuit

Descriptif

Cogne, au cœur du Parc National du Grand Paradis, est la mecque italienne de la cascade de glace ! Sur les hauteurs d'Aoste, Cogne est un haut lieu de la glace avec ses deux vallées mythiques : Valnontey et Valeille. C'est le village typique avec le savoir faire et accueil italien : le goût du beau ! Ici résonnent les noms de Patri, Sentiero del Trolls, Répentance, Mondey Money, Lillaz, Cold couloir, Tuborg. Ici il y en a pour tous les niveaux : du débutant aux experts. C'est également un terrain de jeu exceptionnel pour les fondeurs. Venez découvrir les joies de la cascade de glace à l'italienne !



Initiation cascade de glace

Programme du séjour

Jour 1

RDV à l'hôtel du Belvédère 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.

Possibilité d'adapter le programme pour les initiés souhaitant faire directement plusieurs longueurs dans l'esprit grandes voies.

Fin de journée vers 17h00..



Initiation cascade de glace

Programme du séjour

Jour 2

Départ matinal selon l'objectif du jour : 7h30. 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

Hébergement

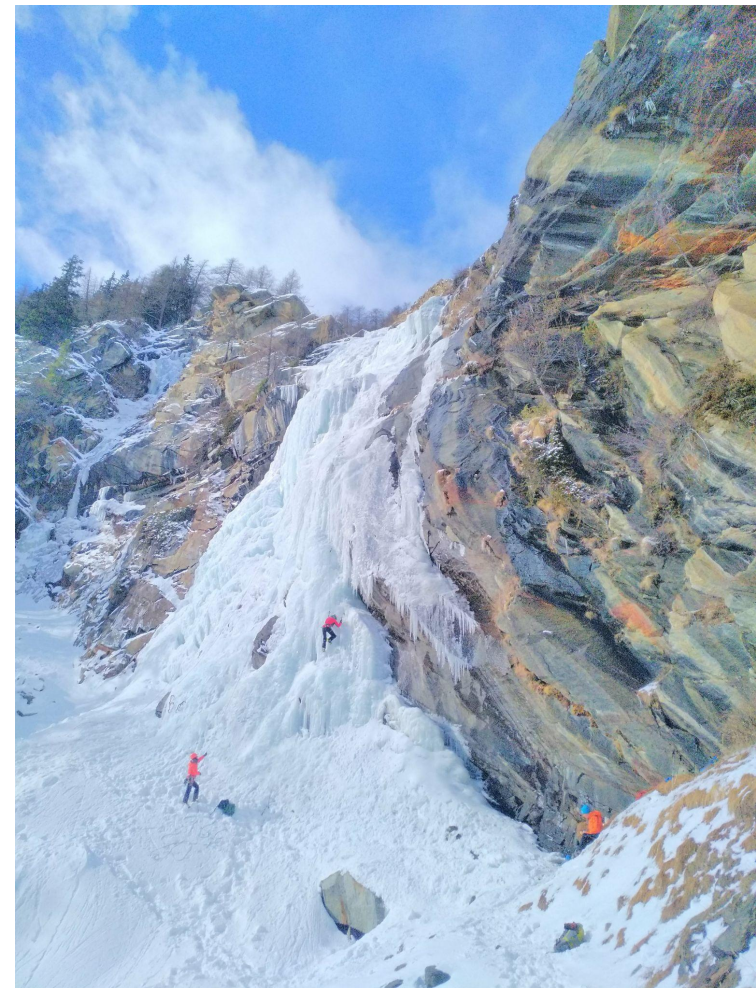
L'hébergement à l'hôtel en ½ pension + pique-nique, en chambres partagées.



Accès

En voiture : Cogne

<https://maps.app.goo.gl/oJp8b6aqrmM86x3M7>





Initiation cascade de glace

Liste du matériel

LA TÊTE

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

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 jaquette sans manche (facultatif)
- ☐ Une doudoune chaude !
- ☐ Une veste coupe-vent, coupe-pluie/neige type Gore-tex et/ou Softshell
- ☐ Un harnais, descendeur, une longe double, un auto-bloquant textile, quatre mousquetons de sécurité, portes-broches, kit DVA (prêt possible)

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 (conseillée)
- ☐ Deux piolets techniques cascade (prêt possible)

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 chaudes et rigides (location possible)
- ☐ Chaussettes thermiques
- ☐ Une paire de crampons rigides (prêt possible), raquettes (facultatif, location possible)

DIVERS

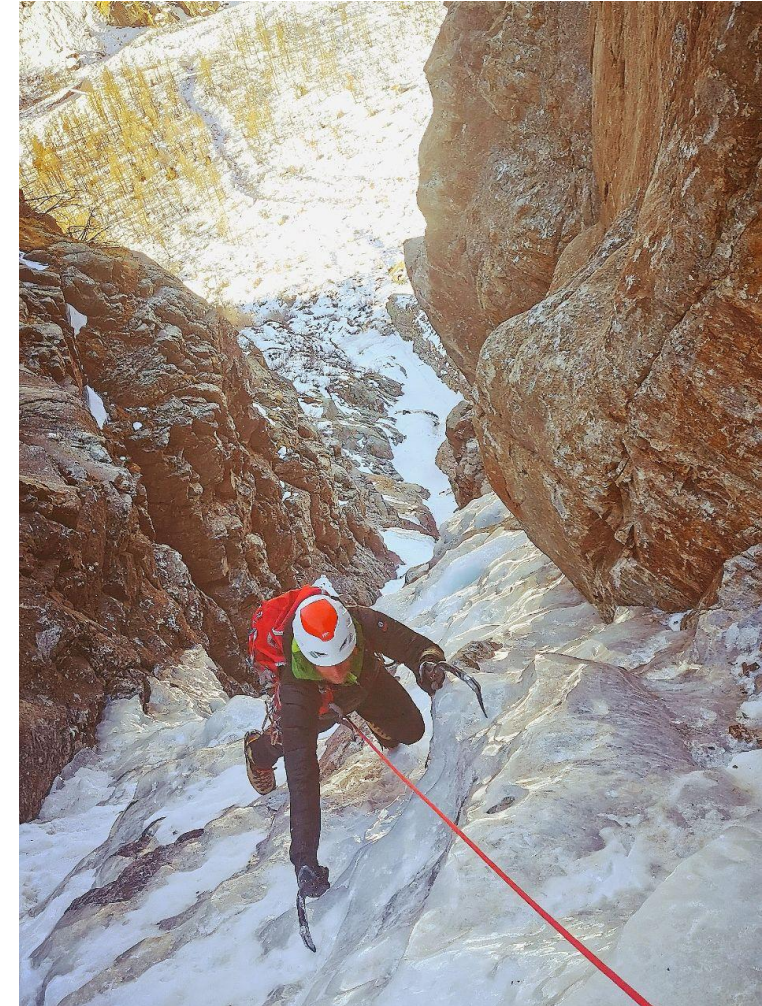
- ☐ Un Thermos efficace, mini 50cl/pers, couteau, petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels
- ☐ Frontale
- ☐ Elastoplast, Compeed pour d'éventuelles ampoules,
- ☐ Pansements, aspirine, Arnica, crème pour les mains ...etc

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

Initiation cascade de glace

Ce qu'il faut savoir

- Hébergements : Vous serez logés à l'hôtel en chambres partagées.
- Repas : Les petits déjeuners et les repas du soir seront pris à l'hôtel. 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

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

Le tarif inclut

- ❑ la prestation guide pour les 2 jrs, radio de sécurité, pharmacie
- ❑ le matériel technique collectif et individuel glace : kit DVA si besoin, kit glace : casque, harnais, longue corde double, descendeur, mousquetons à vis, portes broches, piolets tractions NOMIC, crampons glace LYNX.
- ❑ l'hébergement et la restauration en vallée (2 jours/1 nuit)
- ❑ les boissons (thé)
- ❑ les pique-niques

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



Initiation cascade de glace

Contact et informations

Caroline FRESLON

Adresse email : caroline.freslon@5eme-element.fr

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

Adresse postale :

5eme ELEMENT, Caroline FRESLON

94 chemin de la Chapelle, les Flocons

73590 CREST VOLAND

