



## Perfectionnement 4 jours

« 4 journées pour vous rendre plus autonome dans votre pratique »

**Niveau** : vous avez déjà pratiqué la cascade de glace

**Physique** : bonne condition physique indispensable

**Durée** : 4 jours / 3 nuits

**Encadrement** : un guide pour 4 personnes maximum

**Hébergement** : gîte en vallée

**Période** : de mi-décembre à mi-mars

**Tarif guide collectif** : 480€/personne

**Tarif guide groupe déjà constitué** : 400€/personne

**Frais de séjour** : environ 150€/personne

### Programme

**Jour 1** : prise de contact et présentation du stage. Nous nous rendons pour cette première journée de mise en jambe sur un secteur école (Freissinières, Crévoux, Cervières) pour une grande révision et de nombreux apprentissages. Vous verrez notamment comment poser des broches à glace en tête de cordée, confectionner un relais et descendre en rappel. Je vous formerai également à la recherche de victimes en avalanche.

**Jour 3** : mise en application sur une cascade de 200m à 300m en grade 3+ (le Y à Ceillac, Paulo Faulie. Vous gravissez la cascade en tête ou derrière votre guide. Dans tous les cas, je reste à vos côtés pour vous conseiller. A la fin de la journée, nous débriefons afin de voir pour chacun les points principaux à perfectionnement au cours du stage.

**Jour 3** : une journée axée sur le perfectionnement de la gestuelle et des stratégies de grimpe. Pour cela nous nous rendons sur un site école glace – neige et mixte (Crévoux, Freissinières ou Cervières). Je vous montrerais plein d'astuces pour grimper à l'économie. Je vous proposerais également des éducatifs pour perfectionner votre gestuelle dans des profils variés.

**Jour 4** : nous choisissons ensemble un itinéraire adapté à votre niveau. Sous l'oeil de votre guide, vous gravirez une cascade de plusieurs longueur de niveau 3+ à 4+ (Exemple d'itinéraires : Les Formes du Chaos à Ceillac, Clara ou Nadia aux Orres, Fracastorus à Freissinières, Beating the retreat ou le Nain des ravines au Fournel). Nous verrons au cours de la journée comment évaluer et réduire les risques, comment lire la glace.

*Le programme ci dessus est donné à titre indicatif. Comme la plupart des activités de montagne, la pratique de la cascade de glace est soumise à de nombreux aléas : météo, conditions de la montagne et niveau des participants. Le guide peut être amené à modifier le programme pour des raisons de sécurité et il reste en dernier ressort le seul à décider. Mais dans tous les cas, il mettra toute ses compétences pour vous faire passer un bon séjour dans les conditions maximale de sécurité !*

## Contenu du stage

---

Quelle que soit leur durée, les stages s'articulent autour du même contenu. Evidemment, plus le stage est long, plus nous pouvons approfondir tous les aspects de la pratique et plus les apprentissages seront riches! Voici le contenu type :

- perfectionnement de votre gestuelle en développant votre précision et l'amplitude des mouvements (pour taper moins!). Stratégie de grimpe en glace, mixte et dry tooling.

- connaissance de la glace et du milieu hivernal (comment aborder une cascade, déceler ses faiblesses, évaluer les risques objectifs, faire une recherche ARVA, etc.)

- apprentissage des techniques d'assurage et de corde sur des cascades de une ou plusieurs longueurs en fonction de la durée du stage (assurage du grimpeur, pose de broche, confection de relais, descente en rappels, etc)

## Rendez-vous et dispersion

---

Le rendez-vous à lieu à 8h30 à l'Argentière-la-Bessée le premier jour du stage. Le retour le dernier jour est prévu à 18h à l'Argentière-la-Bessée.

## Encadrement et sécurité

---

Pour des raisons de sécurité, je limite l'effectif des stages perfectionnement à 4. Si vous êtes plus nombreux, contactez moi. A la demande, je peux également limiter le nombre de participants à 2.

En ma qualité de guide de haute montagne, diplômé d'état, je serais responsable de l'encadrement et de la sécurité au cours de ce stage. Je mettrai à votre disposition toutes mes compétences et mes connaissances pour vous faire passer un séjour agréable dans les meilleurs conditions de sécurité avec en prime la bonne humeur !

## Niveau et condition physique

---

Ce stage s'adresse à des personnes ayant déjà une expérience de la cascade de glace (si possible en tête de cordée) désirant devenir autonome sur des cascades de plusieurs longueurs de grade 3+/4. Il est impératif d'avoir des notions d'assurage. Bonne condition physique indispensable.

## Hébergement et repas

---

Je ne propose pas de formules tout compris. Vous avez donc l'entière liberté dans le choix de votre hébergement. Je peux cependant vous conseiller en vous donnant quelques options d'hébergement. Pour un hébergement de standing 2 étoiles en gîte avec demi-pension et pique nique, comptez entre 40€ et 50€ par nuit. La plupart des gîtes proposent également une formule en gestion libre qui vous permet de gérer vous même vos repas et faire quelques économies !



**Nicolas Draperi**  
Guide de Haute Montagne  
Tel : 06-75-07-97-08  
[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)  
<http://la-montagne-guide.fr>

## Assurance

En tant que Guide de Haute-Montagne adhérent au SNGM, je bénéficie d'une assurance couvrant ma responsabilité civile professionnelle, ainsi qu'une couverture en cas d'éventuels frais de secours et de recherche. Je ne pourrais cependant me substituer à la responsabilité civile de chaque participant.

Pour cela, vous devez posséder une assurance en termes de responsabilité civile, et individuel accident couvrant les sports de montagne.

Si vous n'en disposez pas déjà, je vous conseille de souscrire une assurance

Mon  
conseil!

Si vous n'en disposez pas déjà, je vous conseille de souscrire une assurance annuelle auprès du CAF, de la FFME, ou une assurance multisport journée auprès de DIOT Montagne.

## Réservation et paiement

Votre réservation est effective dès la réception d'un chèque d'acompte du tiers du montant que je vous demande de m'envoyer au moins un mois avant le début du stage. Cet acompte sera versé par chèque à Nicolas DRAPERI et envoyé à l'adresse suivante : 11 Bis hameau le Chabas, 05100 Briançon. Le paiement du solde s'effectue le premier jour du stage.

## Annulation ou changement de programme

En cas d'annulation de votre part à moins de 3 semaines du départ, cette somme ne vous sera pas restituée.

Je mettrai tous les moyens en œuvre pour que nous réalisons le programme décrit ci-dessus. Cependant la météo, les conditions de la montagne ou le niveau des participants peuvent me conduire à modifier notre parcours pour des raisons de sécurité.

## Détails sur les tarifs

### Le tarif comprend :

- la prestation du guide
- le prêt du matériel de sécurité et de secours (ARVA – pelle- sonde)
- le prêt du matériel technique hors chaussures dans la limite du stock disponible
- la mise à disposition d'une radio de secours et d'une trousse à pharmacie
- des thermos bien chaud chaque jour !

### Les tarifs ne comprennent pas :

- l'hébergement et les repas
- les vivres de course
- les transports
- les boissons et les dépenses à caractère personnel



**Nicolas Draperi**  
Guide de Haute Montagne  
Tel : 06-75-07-97-08  
[contact@la-montagne-guide.fr](mailto:contact@la-montagne-guide.fr)  
<http://la-montagne-guide.fr>

# Matériel

## LA TETE

- Une paire de lunettes de soleil
- Un bonnet et/ou une cagoule
- Un tour de cou
- Un casque (**prêt possible**)

## LE CORPS

- Un petit sac à dos (35/40 l)
- Une première couche thermique type Carline
- Une polaire
- Un softshell ou veste polaire
- Une veste Goretex ou anorak chaud
- Carline ou sous-pull de rechange
- Un harnais, descendeur, une longe, 2 mousquetons de sécurité (**prêt possible**)
- Sous-vêtements de rechange

## LES MAINS

- Deux paires de gants chauds (une moyenne et une grosse) et une paire de moufles
- Une paire de bâtons télescopique (conseillée)
- Deux piolets type cascade (**prêt possible**)

## LES JAMBES

- Un collant
- Un pantalon de montagne chaud (type salopette de ski)
- Sur pantalon léger type Goretex
- Une paire de guêtre (facultatif)

## LES PIEDS

- Une paire de chaussures chaudes et rigides
- Une paire de crampons rigide ou semi-rigide (**prêt possible**)
- Chaussettes de rechange

## DIVERS

- Un thermos acier (facultatif)
- Trousse de toilette
- Couverture de survie
- Une frontale
- Appareil photo + piles
- Petite pharmacie personnelle

