



Initiation 3 jours

« 3 journées pour découvrir les techniques de la cascade de glace »

Niveau : débutant. Expérience de l'escalade facultative

Physique : bonne condition physique indispensable

Durée : 3 jours / 2 nuits

Encadrement : un guide pour 4 personnes maximum

Hébergement : gîte en vallée

Période : de mi-décembre à mi-mars

Tarif guide collective : 360€/personne (sur la base de 4)

Groupe déjà constitué : me contacter

Frais de séjour : environ 100€/personne

Programme

Jour 1 : découverte de la cascade de glace sur un site école du Briançonnais. Vous faites vos premiers pas en cascade. Nous voyons les techniques d'assurage, la gestuelle de grimpe, les règles de sécurité, l'utilisation du matériel.

Jour 2 : journée de perfectionnement. Nous passons la journée sur un autre site école (Cervières, Crévoux, Freissinières ou Aiguille) avec de nouveaux objectifs ! Apprendre à grimper en tête, à confectionner en relais, perfectionner la gestuelle, s'initier au dry tooling.

Jour 3 : ascension d'une cascade de plusieurs longueurs de niveau 3-3+ que nous choisissons ensemble. Cela peut être à Freissinières (Paulo Folie, Fracastorus), au Fournel (Iznogood, école des fans), à Ceillac (le Y) ou à Chambran (cascade de Chambran). En fonction de votre niveau et de votre motivation, vous grimpez en tête ou derrière le guide.

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 !



Nicolas Draperi

Guide de Haute Montagne

Tel : 06-75-07-97-08

contact@la-montagne-guide.fr

<http://la-montagne-guide.fr>

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 :

- découverte du matériel, de son utilisation, de la gestuelle technique de base propre à la cascade de glace
- connaissance de la glace et du milieu hivernal (évaluer les conditions, aborder une cascade de glace, gérer les risques objectifs)
- 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

Vous n'avez jamais pratiqué la cascade de glace. Vous n'avez pas de crainte particulière par rapport à la verticalité. Vous êtes en bonne condition physique. Être initié ou pratiquer l'escalade est un plus mais n'est pas 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 !

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

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