

## *Stage cascade de glace et alpinisme hivernal :*

### **Stage progression et autonomie en cascade de glace et alpinisme hivernal**

Pour cette hiver 2011, nous vous proposons un départ presque chaque semaine avec des stages de 3 ou 4 jours, y compris pendant les vacances de Noël 2010, à partir de 2 participants, possibilités pour organiser des stages sur des WE.

Ces stages de 3 ou 4 jours sont ouverts à toutes personnes ayant une expérience préalable en alpinisme ou en escalade.

L'effectif est limité à 4 personnes.

Ces stages se dérouleront principalement dans le sud Dauphiné au départ de Grenoble : entre Ecrins et Vercors.

### **Stage cascade de glace et alpinisme hivernal hiver 2011:**

**Déroulement :** Les stages se déroulent habituellement sur 3 ou 4 jours. Cette durée assez courte permet de profiter à fond du stage sans trop de fatigue ou de lassitude.

Elle est néanmoins suffisante pour rencontrer des situations pédagogiques variées, vous faire progresser et vous conduire vers l'autonomie. Les stages sont possibles sans hébergement au départ de Grenoble ou avec un hébergement à définir ensemble.

En fonction de vos envies et des conditions du moment on orientera le stage davantage vers la cascade ou vers l'alpinisme hivernal. Mais dans tous les cas nous essaierons d'aborder les deux pratiques qui sont complémentaires. Ces stages sont ouverts à toutes personnes ayant une expérience préalable en alpinisme ou en escalade rocheuse.

Si vous êtes totalement débutant, que vous n'avez aucune expérience dans ces domaines, ou que vous hésitez à vous lancer, nous vous proposons aussi des journées découvertes, n'hésitez pas à nous contacter pour connaître une date.

Les approches se font généralement à ski ou en raquettes à neige et l'effectif est limité à 4 personnes. Ces stages se dérouleront principalement dans le sud Dauphiné au départ de Grenoble : entre Ecrins et Vercors. Selon les conditions et la fréquentation des cascades de l'Oisans, il pourra être intéressant de faire une petite escapade de 2 jours dans le Champsaur, le Briançonnais ou en haute Maurienne pour découvrir un site majeur un peu plus loin.



### **Dates :**

Vacances de Noël : Du lundi 20 au jeudi 23 décembre 2010.

Vacances de Noël : Du lundi 27 au jeudi 30 décembre 2010.

Du lundi 3 au jeudi 6 janvier 2011.

Du lundi 10 au mercredi 12 janvier 2011 : 3 jours.

Du lundi 17 au jeudi 20 janvier 2011.

Du lundi 24 au jeudi 26 janvier 2011 : 3 jours.

Du lundi 31 janvier au jeudi 3 février 2011.

Du lundi 7 au mercredi 9 février 2011 : 3 jours.

Du lundi 14 au jeudi 17 février 2011.

Du lundi 21 au jeudi 24 février 2011.

Du lundi 28 février au jeudi 3 mars 2001.

Du lundi 21 mars au jeudi 24 mars 2001.

### **Départ à partir de 2 inscrits avec modulation du tarif comme suit :**

2 personnes : 120 €/jour/personne

3 personnes : 90 €/jour/personne

4 personnes : 75 €/jour/personne

**Dans le cas de stage à 4 participants, un des participants doit pouvoir se lancer en tête dans de l'escalade facile dès le deuxième jour**

**Possibilité aussi de réaliser un stage sur 2 week-end consécutifs ou non (Surcout de 40 euros par personne)**

### **Exemple de programme :**

Jour 1 : escalade d'une longueur, travail de la gestuelle en moulinette, essais d'escalade en tête pour ceux qui le veulent.

Lieu : Cascade du pylone à la Grave, cascade sous la face nord du Mont-Aiguille, cascades de Villard Raymond, cascade de l'Alleau...

Jour 2 : Escalade d'une grande cascade, pose des relais, rappel, lunules.

Lieu : Grande Cascade du pas d l'Aiguille (Vercors), cirque du Boulon (Belledonne), vallon de la Selle, La Grave...

Jour 3 : Alpinisme hivernal dans une goulotte, gestion de l'encordement, pose de friends et sangles en complément, gestion des piolets dans les passages mixtes.

Jour 4 : Perfectionnement dans votre activité favorite, escalade en moulinette d'une longueur plus soutenue (cigare...), grande cascade plus longue (5 ou 6 longueurs), alpinisme hivernal plus long (exemple : ascension du Mont-Aiguille).

### **Les plus !!!**

Le prêt de tout le matériel technique récent et performant et même ARVA, pelle, sonde et raquettes à neige si nécessaire.

Les petits groupes 4 personnes maximum, départ dès 2 personnes.

La possibilité d'accueil à la gare de Grenoble et la souplesse sur le choix de l'hébergement.

La grande variété de destinations possibles au départ de Grenoble.

Le guide passionné de glace depuis de nombreuses années (début en 1993, encadrement d'un premier stage cascade en 2007). L'approche pédagogique avant tout.

Utilisation de la vidéo pour progresser dans la gestuelle.

L'ambiance conviviale.

La communication en anglais si vous le désirez.

La radio VHS pour la sécurité et déclencher les secours rapidement au cas ou.