Stage cascade de glace : progression et perfectionnement

- ✗ *Hébergement : 2 nuits en gîte dans le Queyras*
- ✗ *Encadrement : Guide de Haute Montagne*
- ✗ *Durée : 3 jours / 2 nuits*
- ✗ *Groupe : Groupe de une ou deux cordées autonomes, 3 à 4 participants*
- ✗ *Niveau : Avoir déjà pratiqué l'escalade sur glace, savoir assurer.*
- ✗ *Rendez-vous : Le premier jour à 9h à Aiguilles*
- ✗ *Prix : 590€ par personne*

La réputation du Queyras pour l'escalade des cascades de glace n'est plus à faire ; à Ceillac, des cascades majestueuses accessibles en quelques minutes de marche, et à Aiguilles, une cascade artificielle en plein cœur du village, font du massif une destination parfaite pour découvrir ou s'aguerrir à cette pratique.

La cascade de glace, bien que rapidement accessible à tous, peut cependant refroidir les ardeurs des plus audacieux. Il n'est pas toujours évident de progresser en sécurité dans sa pratique, qu'il s'agisse de l'utilisation de la corde, de la construction des relais, du placement des broches, mais aussi des astuces et des techniques d'évolution sur la glace.

C'est la proposition de ce stage pour vous permettre d'étoffer vos connaissances et votre maîtrise de l'activité, grâce à des guides locaux, et profitant de l'occasion pour parcourir de belles cascades du massif.

Au programme : À partir d'un gîte chaleureux basé à Aiguilles, nous irons nous exercer sur la cascade du village, avant de découvrir sur plusieurs longueurs les cascades de Ceillac.

Nous aborderons pendant ce séjour les différents thèmes pour progresser techniquement, évoluer en sécurité et se sentir à l'aise sur la glace.

Déroulement du séjour :

Programme indicatif, les guides adapteront celui-ci à la météo, aux conditions de la montagne, et au niveau des participants.

RDV à 9h le matin au gîte pour faire connaissance et débuter le stage.
Si vous venez en train, n'hésitez pas à nous contacter pour vous aider à venir jusqu'au gîte.

J1 : Après avoir laissé nos affaires au gîte, nous partons vers la cascade de glace située à deux pas du centre du village.
Nous faisons le point sur le matériel dont nous allons avoir besoin, et sur les règles de sécurité dans la pratique. Puis nous nous exerçons pour cette première journée sur la cascade. Technique, placement du corps, repos, mais aussi pose des broches, construction d'un relais et assurage sur celui-ci sont au programme du jour.
Nuit au gîte.

J2 : Nous prenons la direction de Ceillac pour s'élancer sur le « Y de gauche », une cascade de glace de plusieurs longueurs. Celle-ci est une belle cascade, qui plonge dans l'ambiance des grandes ascensions glaciaires, tout en restant accessible et adaptée à l'apprentissage.
Nuit au gîte.

J3: Nous reprenons la route de Ceillac, ou nous partirons en direction du Haut-guil, pour découvrir une nouvelle cascade, et consolider les apprentissages du week-end. Au cours de cette journée, nous mettrons en pratique une technique des plus utiles pour descendre ou faire demi-tour dans cet élément glacé : l'abalakov.
Fin du séjour vers 16h.

Dates et prix :

Du samedi 09 au lundi 11 janvier 2027 **Du samedi 30 janvier au lundi 01 février 2027**	**590 € par personne**

- ✗ Option 1 : arrivée la veille = demi pension supplémentaire avec pic-nique = 95 €
- ✗ Option 2 : location des chaussures d'alpinisme et des crampons pour les 3 jours = 45€

Le prix comprend :

- ✗ L'encadrement par un Guide de Haute Montagne diplômé
- ✗ 2 nuits en demi-pension en gîte
- ✗ Les pique-niques du Jour 2 et du Jour 3
- ✗ Le prêt du matériel spécifique si besoin: baudrier, piolets, casque, cordes, broches
- ✗ Le tarif d'accès à la cascade de glace d'Aiguilles

Le prix ne comprend pas :

- ✗ Le transport, nous chercherons à covoiturer en fonction des capacités des voitures
- ✗ Le pique-nique du premier jour
- ✗ La location éventuelle des chaussures et crampons
- ✗ Tout ce qui n'est pas explicité dans : *le prix comprend*

Informations techniques

Durée :
3 jours et 2 nuits. RDV le premier jour à 9h00 et séparation le jour 3 après-midi.

Hébergement et nourriture :
L'hébergement sera assuré en demi-pension par un gîte de qualité sélectionné par nos soins. Chambre de 3 personnes maximum.
Pique-niques du midi du jour 2 et du jour 3 compris.

Encadrement :
Guide de Haute-montagne de l'équipe Queyras Mountain Guides. Il sera équipé d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'une trousse de premiers secours collective.

Groupe :
De 3 à 4 personnes maximum.

Niveau :
Grimpeur ayant déjà expérimenté l'escalade sur glace, à l'aise avec les techniques d'assurage en falaise ou en salle d'escalade.
Ce séjour n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite

Transport :
Le transport n'est pas compris dans ce séjour, nous nous organiserons pour covoiturer.

Matériel à prévoir :

Équipement spécifique :

- ✗ Sac à dos de 30 l environ avec portes-piolets
- ✗ Chaussures d'alpinisme chaudes et cramponnables
- ✗ Crampons techniques typés cascade de glace

Si vous possédez votre matériel :

- ✗ Casque d'escalade
- ✗ Baudrier
- ✗ 1 assureur type « réverso » + mousquetons à vis
- ✗ 2 mousquetons à vis
- ✗ Une longe
- ✗ Deux sangles et deux mousquetons
- ✗ Deux piolets « tractions »

Équipement personnel :

- ✗ Chaussettes de montagne ajustées et chaudes
- ✗ Pantalon d'alpinisme imperméable
- ✗ Collant
- ✗ Veste imperméable de type Gore Tex
- ✗ Doudoune épaisse
- ✗ Polaire ou pull chaud
- ✗ Tee-shirt technique manche longue (en laine mérinos c'est l'idéal)
- ✗ Deux paires de gants (une paire de gants fins, chauds et étanches et une paire de gants chauds)
- ✗ Bonnet et/ou cache-cou
- ✗ Lunettes de soleil indice 4
- ✗ Crème solaire et stick à lèvre
- ✗ Eau (1.5L minimum), il est souhaitable de s'équiper d'un Thermos pour l'activité
- ✗ Fruits secs et barres de céréales pour s'alimenter régulièrement
- ✗ Mouchoirs, Compeed® ou Elastoplast® pour les ampoules

Procédure d'inscription

C'est la centrale de réservation de l'office de tourisme du Queyras qui héberge ce séjour tout compris. Elle s'occupera de l'inscription.
Il vous faudra remplir un bulletin d'inscription accompagné du règlement d'un acompte de 30% du montant total à payer + le montant total de l'assurance si vous la souscrivez + des frais de dossier de 12€.

Le solde devra être réglé au plus tard un mois avant le premier jour du séjour.

Si malheureusement le nombre minimal de 3 personnes n'est pas atteint, vous serez informé au plus tard 21 jours avant le début du séjour et nous vous proposerons soit de reporter l'inscription sur une autre date, soit le remboursement du séjour.

Assurances

- ✗ En option : assurance annulation à 5,9% du coût total du séjour
- ✗ Pour l'assurance rapatriement, frais de secours et frais médicaux en montagne, si vous n'avez pas d'assurance spécifique à l'année type assurance CAF ou assurance Au Vieux Campeur, nous vous invitons à souscrire une assurance pour 5 jours auprès de DIOT Montagne (https://assurance-multi-sports.com/)

Comment venir dans le Queyras

- ✗ En transport en commun : toutes les infos sur https://lequeyras.com/navettes-queyras-guillestrois/
- ✗ À noter, un train de nuit au départ de Paris, permet de rejoindre l'entrée du massif.
- ✗ En voiture : Jusqu'à Guillestre et direction le Queyras et non pas par Briançon et le col de l'Izoard qui est fermé en hiver.