



## 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* : Pratiquant l'escalade, savoir assurer
- *Rendez-vous* : Le vendredi matin à 9h
- *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 qui vise à 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 vendredi matin au gîte pour faire connaissance et débiter 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 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 :

<i>Du matin du vendredi 31 janvier au dimanche 02 février 2025</i>	<b>590€ par personne</b>
<i>Du matin du vendredi 07 février au dimanche 09 février 2025</i>	

- Option : arrivée la veille = demi pension supplémentaire avec pic-nique = 85 €

## Le prix comprend :

- L'encadrement par un Guide de Haute Montagne diplômé
- 2 nuits en demi-pension en gîte
- Le prêt de matériel (boudrier, casque, piolets, cordes, broches, dégaines et mousquetons)
- Les piques-niques du samedi et du dimanche
- 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 du matériel (chaussures et crampons), possible sur Aiguilles
- Tout ce qui n'est pas explicité dans : *le prix comprend*







## Informations techniques

### Durée :

3 jours et 2 nuits. RDV le vendredi matin et séparation le dimanche après-midi.

### Hébergement et nourriture :

L'hébergement sera assuré en demi-pension par un gîte ou hôtel de qualité sélectionné par nos soins. Chambre de 3 personnes maximum.

Pique-niques du samedi et du dimanche midi 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 et d'un petit matériel de réparation.

### Groupe :

De 3 à 4 personnes maximum.

### Niveau :

Grimpeur pratiquant l'escalade régulièrement, à l'aise avec les techniques d'assurage en falaise.

*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-pioletes
- Chaussures d'alpinisme chaudes et cramponnables (semi ou automatiques)  
(location possible sur Aiguilles)
- Crampons spécifiques cascade de glace (location possible sur Aiguilles)
- Deux piolets « tractions »(on peut vous prêter)
- Casque d'escalade (on peut vous prêter)
- Baudrier (on peut vous prêter)
- Un assureur avec mousqueton à vis (on peut vous prêter)
- Une longe (on peut vous prêter)
- Deux sangles et deux mousquetons à vis (on peut vous prêter)

### 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 ou trois paires de gants (une paire de gants fins et une paire de gants chauds)
- Bonnet et/ou cache-cou
- Lunettes de soleil indice 4
- Crème solaire et stick à lèvres
- 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/>



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 par Briançon, et le col de l'Izoard, qui est fermé en hiver.

