



1

## PERFECTIONNEMENT CASCADE DE GLACE EN BRIANCONNAIS – 4J

### INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

#### Présentation :

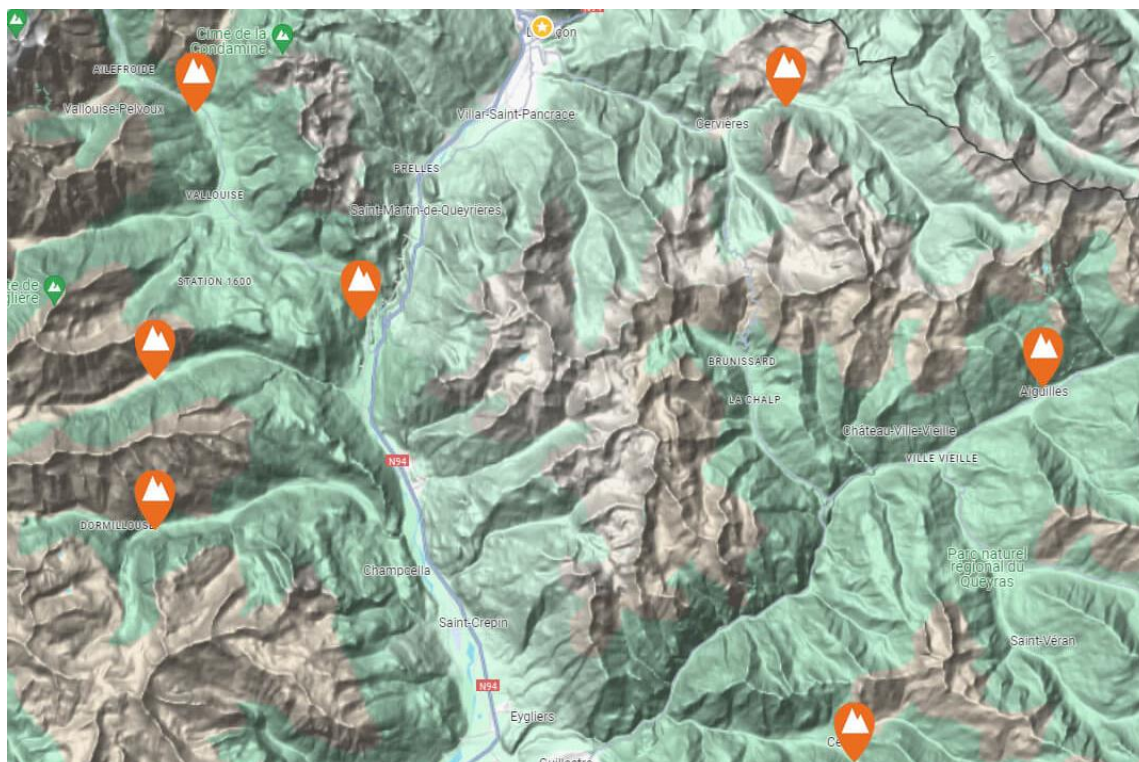
Grimper dans le Briançonnais c'est avoir un choix de plus de 300 cascades. Aussi nous nous attacherons autant à trouver les meilleures conditions qu'à visiter un grand nombre de vallées

Ormis les mythiques vallées du **Fournel** et de **Freissinière**, qui font parties des plus beaux sites Européens nous découvrirons également les sites de **Ceillac**, de **Cervièrès** ou de **L'Aulp Martin**.

En fonction des conditions nous choisirons parmi la dizaine de secteurs qui nous permettront de trouver la meilleure glace et le moins de monde.

Durant ce stage nous rentrons dans le paradis de la glace.

#### Itinéraire :



## Au fil des jours :

Ce programme est donné à titre indicatif. Nous devons nous adapter aux aléas de la météo, des conditions de la montagne et au niveau des participants.

### J 1 *Cascade artificielle d'Ailefroide*

Ce premier jour est consacré aux fondamentaux. Nous profitons de ce fantastique site pour revoir l'utilisation du matériel, la gestuelle et le placement des protections.

### J 2 *Cascade à Ceillac*

Ceillac. Cette petite station familiale de ski du Queyras nous offre quelques belles cascades. Un secteur idéal pour débiter en tête dans des difficultés abordables.

### J 3 *Cascade à l'Echalp*

Aujourd'hui nous nous attaquons à une belle et grande cascade de d'un niveau 3+/4, entrecoupée de pentes de neige, dans un vallon bien tranquille.

### J 4 *Cascade à Freissinière*

Pour ce dernier jour, nous allons visiter une vallée incontournable de la cascade de glace. Nous choisirons en fonction des conditions, de notre humeur et de notre état physique.

2

## INFORMATIONS TECHNIQUES

### Activité :

- Cascade de glace.

### Massif / Région / Pays :

- Briançonnais / PACA / France.

### Date & durée

- 4 jours – 3 nuits.

### Dénivelés & altitudes max :



400 m



400 m



1 950 m

### Niveau :



Vous êtes capable de marcher entre 6 et 7 heures par jour et faire entre 1 000m et 1 200m de dénivelées maximum par jour.



Vous savez vous encorder et assurer. Vous avez déjà eu une initiation à la cascade de glace.



Passages techniques et aériens,  
Descente en rappel pouvant être impressionnante.

**En cas de niveau insuffisant, le guide pourra vous demander d'abrégé votre séjour afin de préserver le groupe.**

### Participants :

- Séjour confirmé à partir de 2 personnes
- 4 personnes maximum par guide.
- Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.

### Hébergement :

En gîte :



- **Le Moulin Papillon** : 04 92 21 85 14 ; <https://www.moulin-papillon.com/>

En cas d'impossibilité de loger au « Moulin Papillon », un hébergement de même qualité vous sera proposé.

## Cartes et topos :

Pour rêver, imaginer par avance, consulter :

- Carte IGN : 3536 OT,
- Carte IGN : 3535 OT,
- "Glacé et mixte en cascade" de Philippe Turin et Etienne Fine (édition 2005).

## Prix :

- **1 150€** par personne.
- ***Vous êtes un groupe constitué, contactez moi.***

## INFORMATIONS GENERALES

### Organisation

- L'organisation du séjour est assurée par :  
My Monts et Merveille  
contact@mymm.fr  
+33(7) 86 42 23 01

3

### Encadrement

- L'encadrement du groupe pendant tout le séjour est assuré par Eric Pereira – Pars Ailleurs, guide de Haute Montagne UIAGM.
- En cas d'indisponibilité du guide de Haute Montagne, il pourra être remplacé par un autre guide diplômé UIAGM.

### Portage :

- Vous portez vos affaires pour la journée, le matériel de sécurité personnel, le matériel technique personnel et collectif, votre boisson, votre pique-nique du midi ainsi que vos vivres de courses.

### Rendez-vous et Dispersion :

- Le point de rendez-vous est fixé au gîte le premier jour à 8h30h.
- Le point de dispersion est fixé au gîte en fin d'après-midi le dernier jour.
- Nous pourrions essayer d'organiser un covoiturage.

### Le prix comprend :

- Le prêt du matériel de sécurité individuel et collectif.
- Les frais d'organisation et la coordination du séjour.
- L'hébergement tel que décrit.
- Le petit déjeuner du J 2 au J 4.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 4.
- Le repas du soir du J 1 au J 3.

### Le prix ne comprend pas :

- Le matériel technique : crampons, casque, chaussures, piolets.
- L'assurance annulation/interruption de séjour/perte de bagages et l'assistance.
- L'acheminement jusqu'au lieu de rendez-vous.
- Le retour depuis le lieu de dispersion.
- Les boissons et dépenses personnelles.
- Tout ce qui n'est pas indiqué sous la rubrique "Le prix comprend".

## Liste du matériel :

### *Matériel technique*

- chaussures d'alpinisme,
- crampons de cascade de glace,
- 2 piolets de cascade de glace,
- casque,

### *Sac à dos*

- 1 sac à dos d'environ 40 litres,
- 1 lampe frontale avec piles neuves,
- 1 couverture de survie,

### *Vêtements*

- 1 paire de chaussettes chaudes,
- 1 pantalon type Gore Tex,
- sous-vêtements bas de sport type Carline,
- sous-vêtements haut de sport type Carline,
- pull en polaire ou primalof,
- veste coupe-vent avec capuche type Gore Tex,
- 1 paire de gants légers,
- 1 paire de gants chauds,
- 1 bonnet ou bandeau,
- 1 paire de lunettes catégorie 4,

### *Divers*

- crème solaire haute protection,
- stick labial,
- trousse de secours individuelle contenant Compeed, Elastoplaste,
- des boules Quiès,

### *Alimentation*

- quelques vivres de course,
- 1 thermos,

Quelques souvenirs :

