



1

PERFECTIONNEMENT CASCADE DE GLACE EN OISANS – 4J

INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

Présentation :

Cogne est une terre de glace, la Mecque de la cascade. Sa réputation va bien au-delà des frontières. Cette vallée valdôtaine s'est construite la solide réputation d'offrir de belles conditions pour la cascade de glace. Cogne compte plus de 150 cascades réparties dans les vallées de Valnontey et de Lillaz.

Venez visiter le lieu que tout grimpeur de cascade de glace se doit de connaître.

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 à Lillaz*

Ce premier jour est consacré aux fondamentaux. Appréhender le matériel et la gestuelle de base est le thème de la journée.

J 2 *Cascade à Valnontey*

Cette vallée nous offre un secteur idéal pour parfaire sa technique. Vous pourrez même faire vos débuts dans l'escalade « en tête » si le cœur vous en dit.

J 3 *Cascade à Valnontey*

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

J 4 *Cascade à Lilaz*

Pour ce dernier jour, nous choisirons en fonction des conditions, de notre humeur et de notre état physique.

2

INFORMATIONS TECHNIQUES

Activité :

- Cascade de glace.

Massif / Région / Pays :

- Grand Paradis / Val d'Aoste / Italie.

Date & durée

- 4 jours – 3 nuit.

Dénivelés & altitudes max :



400 m



400 m



2 300 m

Niveau :



Vous êtes capable de marcher entre 7 et 8 heures par jour et faire entre 1 200m et 1 400m 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 hôtel :



- **Hôtel Ondezana** : +39 0165 74248; <https://www.hotelondezana.it/>

En cas d'impossibilité de loger à « L'hôtel Ondezana », un hébergement de même qualité vous sera proposé.

Cartes et topos :

Pour rêver, imaginer par avance, consulter :

- « Cascades autour du Mont-Blanc Tome II Valdigne, Val de Cogne » de François Damilano et Godefroy Perroux (édition 2001)

Prix :

- **1 480€** par personne.
- ***Vous êtes un groupe constitué, contactez moi.***

3

INFORMATIONS GENERALES

Organisation

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

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 à l'hôtel le premier jour à 8h30h.
- Le point de dispersion est fixé à l'hôtel 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 :

