



1

DÉCOUVERTE DE LA CASCADE DE GLACE EN OISANS – 2J

INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

Présentation :

Pour un week-end ou en semaine, venez découvrir le plaisir de grimper en cascade de glace.

Cet univers glacé peut paraître austère mais il est en réalité proche de l'escalade en rocher.

A la différence que ce monde de glace est un monde éphémère et que la cascade est en perpétuelle transformation.

Nous sommes, en Oisans, dans un des lieux sauvages de la pratique de la cascade de 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 à Saint Christophe en Oisans*

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 Villard Reymond*

Villard Reymond. Ce petit village perché de l'Oisans nous offre quelques belles cascades. Un secteur idéal pour débiter.

Vous pourrez même faire vos débuts dans l'escalade « en tête » si le cœur vous en dit.

INFORMATIONS TECHNIQUES

Activité :

- Cascade de glace.

Massif / Région / Pays :

- Oisans / Rhône-Alpes / France.

Date & durée

- 2 jours – 1 nuit.

Dénivelés & altitudes max :



300 m



300 m



2 300 m

Niveau :



Vous êtes capable de marcher entre 4 et 6 heures par jour et faire entre 800m et 1 000m de dénivelées maximum par jour.



Vous êtes débutant.



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

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

Participants :

- Séjour confirmé à partir de 3 personnes
- 6 personnes maximum par guide.
- *Ce voyage n'est pas adapté aux personnes à mobilité réduite.*

Hébergement :

En gîte :



- **La Marmotte de la Meije** : 04 76 80 03 62 ; <https://www.marmottedelameije.fr/fr/accueil/>

En cas d'impossibilité de loger à « La Marmotte de la Meije », un hébergement de même qualité vous sera proposé.

Cartes et topos :

Pour rêver, imaginer par avance, consulter :

- Carte IGN : 3436 ET (Meije - Pelvoux)
- "Oisans aux six vallées" de François Damilano et Godefroy Perroux (édition 2001)

Prix :

- **390€** 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

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.

3

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.
- Les pique-niques de midi du J 1 au J 2.
- Le repas du soir du J 1.

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 :

