



1

## PERFECTIONNEMENT CASCADE DE GLACE EN OISANS – 4J

### INFORMATIONS SUR L'ITINÉRAIRE

#### Présentation :

Durant ces 4 jours une progression est respectée. Vous travaillerez la gestuelle, la pose des broches, le planté de piolet et la pose des pieds. Vous apprendrez également à construire votre relais et à parfaire votre assurance.

Ce stage est un premier pas vers l'autonomie.

Nous grimperons en Oisans, dans un des lieux sauvage 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 parfaire sa technique.

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

### J 3 *Cascade à La Grave*

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 l'Alpe d'Huez*

Pour ce dernier jour, nous allons grimper au soleil. La station de l'Alpe d'Huez nous accueille avec ses nombreuses lignes 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 :

- Oisans / Rhône-Alpes / France.

### Date & durée

- 4 jours – 3 nuit.

### Dénivelés & altitudes max :



300 m



300 m



2 300 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'abréger 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 :



- **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 :

- **1 150€** 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 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 :

