

# ROC ÉCRINS

*Séjours montagne*

## DEMI-JOURNÉE DÉCOUVERTE CASCADE DE GLACE

A mi-chemin entre l'alpinisme et l'escalade, la cascade de glace se pratique crampons aux pieds et piolet à la main, dans un décor cristallin dont le Pays des Ecrins est le paradis incontesté.

Ne nécessitant aucune compétence particulière, la cascade de glace est accessible à tous. Alors, pourquoi ne pas venir expérimenter cette activité ludique dans un environnement magique ? Les Vallées du Fournel et de Fressinières offrent une très grande variété de sites qui permettent à chacun, débutant ou pratiquant confirmé, de trouver le site qui lui convient.

Cette demi-journée de découverte vous est proposée tous les mardis et jeudis à partir de la mi-décembre jusqu'à début Mars, **pendant les vacances scolaires** (Noël et Février) mais aussi tous les dimanches et lundis **hors vacances scolaires**

Pour les engagements privés et les groupes constitués, nous proposons également cette demi-journée "sur mesure", n'hésitez pas à nous consulter pour connaître les tarifs.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Ecrins
- 1 jour
- 3 - 8 personnes (confirme a partir)
- 

Tarifs : 95,00 €

A partir de 12 ans.

- Dates: [Voir les dates des 1 séjours](#)

### Déroulement du séjour

Nous vous accueillons dans nos locaux autour d'un thé ou d'un café puis préparation du matériel avec le guide. Départ pour le site de cascade de glace le plus en condition du moment. Nous débuterons cette initiation à la cascade de glace par l'apprentissage des techniques de progression : équilibration du corps, utilisation des crampons et du piolet pour gravir un mur de glace. Nous vous enseignerons comment descendre en rappel et assurer votre partenaire de cordée. Pour les enfants nous avons des piolets spécifiques cascade de glace adaptés à leur taille, ils sont aussi très légers ce qui permet aux plus petits de connaître les joies de l'escalade sur glace.

Séparation en fin de matinée sur le lieu de rendez-vous.

**NB** : Le programme est donné à titre indicatif. **Le guide reste seul juge du programme qu'il peut modifier à tout instant**, pour des raisons de sécurité ou en fonction des conditions nivologiques et météorologiques, ou bien encore par rapport au niveau physique et technique des participants.

### Nombre de participants

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 3 participants, vous serez avisés au plus tard 48 heures avant le départ en cas d'annulation.** Dans la mesure du possible une solution de remplacement vous sera proposée.

Age minimal d'inscription : 12 ans.

**NB : Pour les conditions d'annulation des séjours privatisés** (groupes constitués) merci de vous référer à nos [conditions de vente](#)

## Matériel à prévoir

**Le prêt du matériel technique individuel est compris dans le séjour (chaussures, casque, piolet, crampons, baudrier), indiquez votre pointure dans la fiche d'inscription.**

### La tête :

- lunettes de soleil protection classe 3
- une paire de lunettes en verre blanc pour vous protéger contre les impacts de glace
- un bonnet ou une cagoule que vous pouvez mettre sous le casque
- un casque agréé pour l'alpinisme
- crème solaire

### Le corps

- un sac à dos montagne d'environ 30 litres
- un sous-vêtement manches longues
- une polaire ou soft shell
- une doudoune chaude
- un coupe-vent type gore tex protégeant contre la pluie et la neige.
- un baudrier
- un mousqueton à vis
- une sangle de 40cm pour servir de vache
- DVA, pelle, sonde

### Les mains

- une paire de gants fins en cuir polaire ou céramique pour les manipulations aux relais
- une paire plus chaude pour l'escalade

### Les jambes

- l'idéal est un pantalon en gore tex en dessous duquel vous mettrez un collant, sinon un pantalon de ski peut convenir, il doit être déperlant

### Les pieds

- des chaussures de haute montagne cramponnables, chaudes et assurant un bon maintien de cheville
- une paire de crampons en bon état qui se fixent sur vos chaussures
- des piolets spécifiques de cascade

### Divers

- prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau, l'idéal étant un thermos d'un litre plus d'autres bouteilles plus petites en plastique pour les glisser dans votre veste au chaud près du corps
- vivres de courses (barres céréales, fruits secs...)
- petit couteau
- appareil photo avec sangle
- petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Cette liste n'est pas exhaustive et reste à compléter par vos soins.

## Vente de matériel

**ROC ECRINS vous propose à la vente du matériel adapté à votre activité et votre séjour DIRECTEMENT dans nos locaux à L'Argentière-La Bessée où nous vous accueillons le premier jour**  
N'hésitez pas à nous demander conseil ou sur place à votre guide.

### LES MARQUES EN VENTE :

- **BEAL** (Baudriers escalade et alpinisme, sangles, descendeurs, mousquetons, dégaines, gants d'assurage, broches à glace, sacs d'escalade, lampes frontales, casques d'alpinisme et casques d'escalade, cordes simples et rappel ...)
- **CAMP** (Piolet cascade et piolet alpinisme, magnésie liquide et chalk,
- **SALEWA** (Chaussures d'alpinisme)
- **CASSIN** (Crampons d'alpinisme)
- **ALTITUDE EYEWEAR** (lunettes solaires catégorie 3 & 4)
- **YYVERTICAL** (Lunettes d'assurage escalade )
- **NATURAL PEAK** (Tee-shirts techniques en fibre de bois manches longues et courtes et legging)
- **ICEBREAKER** (Tee-shirts techniques en laine de mérinos manches longues et courtes et legging)
- **DYNAFIT** (Chaussures de ski de rando, skis de rando d'occasion et neuf )
- **LES BATONS D'ALAIN** (Bâtons de randonnée et ski de rando)
- **LABORATOIRE BIARRITZ** (crème solaire écologique, corps visage & lèvres)
- **COMPEED** Pansement double peau en prévention d'ampoules ...
- **BOULES QUIESS** Bouchon d'oreille pour bien dormir en refuge...

## Avertissements Milieu Vertical

La pratique de la cascade de glace est soumise à certains risques : chutes de pierres ou de glace, chute au sol (défaut d'assurage)...

Pour limiter ces risques, les participants s'engagent à porter leur casque, pendant l'escalade et l'assurage, et à respecter les consignes de sécurité données par l'encadrant.

Vous devez en être conscient(e) et accepter ces risques pour vous inscrire.

## Encadrement

Vous serez encadrés par un **guide de haute montagne diplômé du Brevet d'Etat d'Educateur Sportif d'Alpinisme ou aspirant guide de haute montagne**. Il sera équipé suivant le massif, d'une radio VHF reliée au standard des secours, d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours.

## Assurances

**Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle.**

En tant qu'organisateur de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert (frais de secours et de rapatriement) en cas d'incident ou d'accident survenant au cours de ce stage. Il vous appartient de bien vérifier les garanties proposées par votre contrat d'assurance personnel. Si vous ne possédez pas déjà une telle assurance, vous pouvez souscrire au contrat d'EUROP ASSISTANCE spécialement adapté à nos activités, lors de votre inscription. Le montant de l'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche, représente 2,4% du prix du séjour. L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant l'assistance, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 -  
Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET :  
979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

Transport assuré en Covoiturage avec les véhicules des participants.

**NB : Prévoyez des équipements adaptés pour votre véhicule (pneus neige ou chaînes à neige), obligatoires sur certains axes routiers utilisés lors de votre séjour.**

### BILAN CARBONE : 10 KG CO2

---

C'est la quantité de KgCO2 émis lors de votre séjour sur place pour votre déplacement sur les lieux d'activités !

Pour nous rejoindre :

Pourquoi ne pas faire du covoiturage, ou prendre le train ?

ROC ECRINS s'engage pour l'environnement, alors faites comme nous !

#### A titre de comparaison :

- Paris - L'Argentière-La Bessée (710km) **en train de nuit !**

1. **En train** : 2,53 kgCo2
2. **En voiture** : 137 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 14,1 kgCO2

- Lyon - L'Argentière-La Bessée (250 km)

1. **En train** : 1,22 kgCo2
2. **En voiture** : 48,4 kg CO2
3. **En voiture électrique** : 4,96 kgCO2

- Marseille - L'Argentière-La Bessée (259km)

1. **En train** : 0,88 kgCo2
2. **En voiture** : 50,1 kgCO2
3. **En voiture électrique** : 5,13 kg CO2

Une comparaison ? Cliquez sur le lien juste ici : <http://www.ecopassenger.org/bin/que...>

Covoiturage ? : Nous pouvons vous mettre en relation avec les autres participants. Contactez nous par mail ou par téléphone. <https://www.blablacar.fr/>

#### Compensez votre émission carbone !

Pour un arbre planté, 150 kg de CO2 stockées !

<https://www.reforestaction.com/plan...>

## Rendez-vous

Heure du rendez-vous:

8:30

Pour les créneaux du matin à 8h30 dans nos locaux à L'Argentière et 13h pour les créneaux de l'après midi.

Le Pays des Ecrins est très bien desservi.

La SNCF assure des liaisons directes et quotidiennes depuis Paris, Marseille et Grenoble jusqu'à la gare de l'Argentière-la-Bessée.

ATTENTION : la gare du Pays des Ecrins s'appelle "L'Argentière les Ecrins". Il faut bien préciser au moment de votre réservation le nom complet de la gare, sinon vous risquez d'obtenir un billet pour la gare de "l'Argentière" en Savoie.

- Liaison TGV, Paris-Turin. Descendre à Oulx puis navette ( [www.linkbus-alps.com](http://www.linkbus-alps.com) ) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus ( [www.vfd.fr](http://www.vfd.fr) -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements [www.sncf.fr](http://www.sncf.fr)
- depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus ( [www.autocars-scal.fr](http://www.autocars-scal.fr) - 04 92 51 06 05)
- Ligne de bus "Neigeexpress" au départ de Paris - Marseille - Aix-en-Provence vers plusieurs stations de ski des Alpes Sud. ( <http://www.neigeexpress.com> - 04 92 45 18 11)

Si vous souhaitez venir en voiture,

Depuis le Nord , Autoroute A48 jusqu'à Grenoble, puis empruntez **le Col du Lautaret (RN91). Traversez Briançon en direction de Gap. Vous entrez dans le Pays des Écrins dès Saint-Martin de Queyrières.**

Par l'Italie, Autoroute A43 de la Maurienne par le tunnel du Fréjus, puis col de Montgenèvre. Traversez Briançon en direction de Gap.

En venant du Sud, Autoroute A51 jusqu'à La Saulce, puis direction Briançon (RN 94). Vous entrez dans le Pays des Écrins dès La Roche de Rame.

## Prix

**prix par personne : 95,00 €**

A partir de 12 ans.

### Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne connaissant parfaitement les sites de cascade
- Le matériel : chaussures adaptées à la cascade de glace, crampons, les piolets techniques, le casque et le baudrier, DVA, pelle et sonde si nécessaire

### Le prix ne comprend pas:

- Les frais à caractère personnel : boissons...
- Les assurances responsabilité civile, rapatriement et annulation
- **Supplément de 10€/personne** pour entrée au site de Fressinières ou **5€/personne** pour l'entrée au site de Pelvoux
- Le transport jusqu'au lieu d'activité

De manière générale, tout ce qui n'est pas indiqué dans la rubrique « Le prix comprend ».

## Les + de ROC ÉCRINS

- Nous vous accueillons autour d'un café ou thé dans nos locaux et vous équipons sur place
- Un parking gratuit est accessible sur le lieu de rendez-vous
- Vous pouvez déposer un sac d'affaires personnelles dans les locaux de ROC ÉCRINS durant votre stage
- Vous bénéficiez d'une réduction de 10% sur l'ensemble de notre espace de vente (Clients ROC ÉCRINS)

ROC ÉCRINS - 6 rue du Chlorate - Zone Les Sablonnières - 05 120 L'ARGENTIÈRE-LA BESSÉE - .

Tél : 04 84 13 14 08 <https://www.roc-ecrins.com> [roc.ecrins@gmail.com](mailto:roc.ecrins@gmail.com)

ROC ÉCRINS ORGANISATION - Eurl au capital de 8 000€ - Garantie financière : Groupama Assurance-Crédit-contrat n°4000718199/0 - Immatriculation ATOUT FRANCE : IM005230003 - R.C.P : HISCOX contrat n°HA RCP0399794 - Code APE 7912Z - RCS de GAP SIRET : 979 424 918 00014 - N°TVA intracommunautaire : FR42 979 424 918

## Modalités d'inscription

Pour vous inscrire :

- remplissez le **formulaire de pré-inscription** en ligne
- Suite à la validation de votre inscription de notre part (places disponibles et validation par notre guide référent), vous recevrez par email **un contrat de réservation**. Il présente le détail de votre réservation ainsi que le calendrier et les modalités de règlement.
- A réception de ce contrat, vous disposez de 4 jours pour effectuer **le règlement de l'acompte d'un montant de 30%** suivant les modalités qui y figurent.
- **L'inscription définitive n'est prise en compte qu'à réception du paiement de l'acompte.**
- **Le solde est à régler 45 jours avant la date de départ**
- Dans le cas d'une inscription à moins de 45 jours du départ, le montant total de la réservation devra être réglé à réception du contrat de réservation suivant les modalités qui y figurent.