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. Selon les conditions vous nous proposerons soit une cascade naturelle soit artificielle.
NB : Cette journée cascade de glace est proposé seulement en engagement privé et pour les groupes constitués. Referez vous au prix selon le nombre de participants. Appelez nous et nous vous enverrons un lien d'inscription.

- Niveau : Niveau Évolution
- Massif : Ecrins Est (Ailefroide)
- 1 jour
- 1 - 8 personnes (Confirmé à partir de 1 inscrits)
-

Tarifs : à partir de 95,00 €
« enfant » à partir de 12 ans.
NB : Cette journée cascade de glace est proposé seulement en engagement privé et pour les groupes constitués. Referez vous au prix selon le nombre de participants. Appelez nous et nous vous enverrons un lien d'inscription.

Déroulement du séjour

Le guide vous accueille dans nos locaux à L'Argentière-la-Bessée autour d'un café, thé ou yogi tea. Nous vérifions ensuite le matériel de chacun et distribuons le matériel . Départ pour le site de cascade de glace le plus en condition du moment. Nous débuterons cette initiation à la cascade 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 leurs tailles, ils sont aussi très légers ce qui permet aux plus petits de connaitre les joies de l'escalade sur glace.

Séparation en fin de journée 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.

Projet pédagogique

Au cours de cette journée, le guide vous apprendra les techniques de progression sur glace raide en vue d'acquérir les compétences nécessaires à la sécurité et à la fluidité de la cordée lors de l'ascension de cascades de plusieurs longueurs : encordement, manipulation du piolet, utilisation des crampons suivant la configuration

du terrain, techniques d’ assurage, placement et enlèvement des points d’assurage (sangles, broches...).

Nombre de participants

8 participants maximum. **Ce séjour est soumis à un nombre minimal de 1 participant**

Cette activité est proposée à partir de 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

Tous ces équipements sont techniques et en général assez onéreux. **Sachez que nous proposons une partie des ces équipements à la location, ils sont signalés par une * dans la liste ci-dessous, vous trouverez un tableau récapitulatif des tarifs de location dans l’onglet "Tarif des options". Attention, le kit alpinisme que nous proposons à la location ne comprend que le matériel technique individuel (chaussures, crampons, piolet, baudrier, casque), les textiles (veste gore tex, polaire soft shell, surpantalon en goretex) n’en font pas partie.**

NB : La location du matériel et les modifications ne sont possibles qu’avant le versement du solde de votre réservation (45 jours avant le départ). **Nous vous conseillons de bien prendre le temps, dès votre inscription, de lister le matériel dont vous disposez**, qui peut vous être prêté, que vous souhaitez acheter ou vous faire offrir...**Tout matériel initialement loué à ROC ECRINS et finalement non pris le jour du départ ou non utilisé ne sera pas remboursé.**

VÊTEMENTS ET TEXTILES

La tête

- Un bonnet
- un tour de cou ou Buff (éviter les foulards)
- lunettes de soleil protection classe 3
- **Masque de ski** peut être bienvenue.

Le corps

- Un vêtement manches longues plus une **polaire*** ou soft shell
- Une doudoune chaude
- Un coupe-vent *type gore tex protégeant contre la pluie, la neige et le vent

Les mains

- Une paire de gants fins en cuir ou polaire
- une paire de **gant chaud et imperméable** (type ski de piste).

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

- Une paires de chaussettes bien chaude

MATÉRIEL TECHNIQUE

- Une paire de chaussures* d'alpinisme chaude et cramponnable
- Une **paire de piolet*** traction (type nomic) au moins une paire par Binôme.
- Un **baudrier*** d'escalade
- Des **crampons*** de cascade de glace
- **Un casque** *
- **Un sac à dos montagne*** avec accroche piolet (30L)
- **Bâtons de marche*** avec rondelle selon lieu de la cascade

MATÉRIEL DIVERS

- Prévoir des contenants pouvant vous assurer environ 2 l d'eau(Kamel back... ça marche pas !!)
- Petit thermos
- Petite pharmacie adaptée à vos besoins personnels, contenant aussi de l'élastoplaste et des pansements double peau pour d'éventuelles ampoules

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

Nous proposons 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'assurages 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** (Bouchons 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'ascension 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 ou D.E. Escalade de l'équipe Roc Écrins. Il sera équipé, d'une radio VHF reliée au standard des secours ou d'un téléphone satellitaire ou d'un téléphone cellulaire. Il aura également une trousse de premiers secours collective.

*Un Aspirant guide est un guide en cours de formation, il est autorisé à travailler et encadrer ces ascensions à partir de sa troisième année de formation. Ce n'est pas un débutant, car il faut plusieurs années de pratiques et d'entrainement afin de constituer la liste de courses et avoir l'expérience et le niveau technique requis pour pouvoir intégrer la formation de guide de haute montagne.

Assurances

Tout participant à un stage ROC ÉCRINS doit être titulaire d'une responsabilité civile individuelle, vous couvrant en cas de dommage causé à autrui. En tant qu'agence de voyages nous possédons notre propre assurance responsabilité civile professionnelle. Par ailleurs pour pouvoir participer à l'un de nos stages, il est impératif que vous soyez couvert également pour les (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 à l'un des contrats que nous proposons.

- L'assurance « ASSISTANCE » couvrant le rapatriement, les frais de secours et de recherche et l'interruption de séjour, représente 2,6% du prix du séjour.
- L'assurance « MULTIRISQUE » couvrant les frais de secours et de recherche, le rapatriement, l'annulation, la perte de bagages, et l'interruption de séjour, représente 5,6% du prix du séjour.
- Pour les résidents non-européens, l'assurance « ASSISTANCE citoyens hors Union Européenne » couvrant les frais de secours et recherche et interruption de séjour, représente 10€ par jour.

Transport et Bilan Carbone

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:

8H30

à **L'Argentière-La Bessée (05120, Hautes-Alpes)** dans les locaux de Roc Ecrins.

Accès

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) jusqu'à Briançon et l'Argentière
- Liaison TGV, Paris-Valence ou Paris-Grenoble avec correspondances en bus (www.vfd.fr -04 76 60 47 08)
- Trains de nuit depuis Paris et le grand Est. Renseignements www.sncf.fr
- depuis Nice, Marseille ou Gap, lignes régulières en bus (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

tous les tarifs

nbe participants	Prix par personne
1	475,00 €
2	245,00 €
3	180,00 €
4	160,00 €
5	130,00 €
6	110,00 €
7	95,00 €

« enfant » à partir de 12 ans.
NB : Cette journée cascade de glace est proposé seulement en engagement privé et pour les groupes constitués. Referez vous au prix selon le nombre de participants. Appelez nous et nous vous enverrons un lien d'inscription.

Le prix comprend:

- L'encadrement par un guide de haute montagne connaissant parfaitement les sites de cascades
- **Supplément de 10€/personne** pour entrée aux site de Fressinières, Aiguilles ou Pelvoux
- **Le transport** jusqu'au lieu d'activité
- Le kit DVA, pelle et sonde si nécessaire et sous réserve de disponibilité.

Le prix ne comprend pas:

- Le pique-nique du midi
- **Le matériel technique** cascade de glace (chaussures, crampons, piolets, baudriers et casques)
- 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

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 uniquement)

Savoir vivre en montagne

Lorsque nous allons en montagne, nous sortons de la société que nous connaissons pour nous retrouver dans un milieu encore un peu épargné par les activités humaines.La montagne est singulière puisqu'elle est le symbole d'une liberté. En effet c'est un lieu où quiconque peut s'exprimer, gravir, sauter, glisser, vivre, partager et plus encore. Que notre objectif soit un sommet, une ligne ou simplement la découverte des paysages, nous profitons tous d'un moment privilégié avec la Nature.
Pour garder cet espace de vie aussi beau et le conserver, il faut aussi en prendre soin et savoir vivre avec tous les acteurs de la montagne.

UN ENVIRONNEMENT FRAGILE. Pour le préserver quelques simples règles de bonne conduite : rester sur les sentiers, ne rien prélever, ne rien jeter et se faire discret tant vis à vis de la faune qu'à l'égard des autres

randonneurs et alpinistes. La montagne est l'un des derniers lieux silencieux, et ce silence est un trésor à chérir, à respecter et à partager !
EN MONTAGNE, vous ferez cordée avec votre guide, vos amis ou d'autres personnes que vous ne connaissez pas, tous unis par un même objectif.L'entre-aide est de mise, au sein du groupe mais aussi vis à vis de quiconque aurait besoin d'aide. Pensez au sens de « circulation » : Ceux qui descendent laissent passer ceux qui montent.
EN REFUGE aussi, il est important de respecter certaines règles de savoir-vivre pour garantir une cohabitation harmonieuse. Vous devrez vous déchausser pour monter dans les dortoirs, des crocs sont prévus à cet effet. N'oubliez pas que les réveils sont en général très matinaux alors soyez discret. Au réveil, il est d'usage de plier sa couverture.
Au moment du DÉBRIEFFING de la journée, il est d'usage d'offrir un verre au groupe pour apaiser les moments de doutes, de peurs, et/ou fêter le sommet, revivre les moments forts, drôle et joyeux de la journée. Et si le cœur vous en dit, à la fin de votre séjour, vous pouvez remercier votre guide avec un petit pourboire, une tradition ancienne mais bien sûr non obligatoire.

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.