





Fiche technique

24-GED03 – Stage Perfectionnement Cascade de glace (Brise la glace)

mercredi 31 janvier 2024 au dimanche 4 février 2024 / 5 jours

ENCADRANTS

Romain Aubry-Lecomte , Charles Van Der Elst , Alex Dalle , Jérémy Bernard , Yann Romaneix & Yoann Georges (GHM)

PROGRAMME

Ce stage sera l'occasion de pratiquer ou de s'initier à la **cascade de glace** mais aussi au **dry-tooling** ou au **mixte**.

Pour participer à ce stage c'est simple, vous vous inscrivez à une de ces sorties (Init, Inter ou Perf) et vous prenez votre billet de train, nous nous occupons de tout le reste !

Le premier jour, nous viendrons vous chercher à la gare, et partirons directement sur un site de cascades artificielles ou de voies d'une longueur de la région pour nous remettre dans le bain ou frapper nos premiers glaçons pour le groupe initiation.

En fin de journée, nous nous installerons au Chalet alpin de l'Eychauda qui sera notre camp de base durant tout notre séjour.

Nous serons en chambre de 4 avec salle de bains et toilettes.

Laura, la gardienne, nous cuisinera de bons repas chauds chaque soir et nous préparera le petit déjeuner chaque matin pour bien commencer la journée.

Tous les soirs, après l'étude des topos, des conditions et des envies de chacun, nous formerons les cordées et préparerons le programme du lendemain.

Voies d'une longueur, d'initiation ou de difficulté, grandes voies, voies mixtes ou de dry-tooling, chacun choisira en fonction de ses envies, de son niveau et des propositions que feront les encadrants.

Il vous faudra juste avoir bien préparé votre matériel personnel (indiqué sur la fiche technique), notamment le matériel spécifique : piolets traction, crampons de cascade de glace, kit sécurité avalanche (DVA/pelle/sonde).

Pour les participants ne disposant pas de ce matériel, il leur faudra le louer ou l'emprunter. Nous reviendrons vers vous à ce sujet pour louer du matériel sur place (piolets, crampons et kit sécurité avalanche uniquement).

Vous devrez également être en forme et bonnes conditions physiques : pratiquer régulièrement une activité sportive notamment de la marche à pied, de la course et de l'escalade.

Lors de ce stage nous aurons tous l'occasion au moins une fois de pratiquer un exercice d'**entraînement à la recherche de DVA** (Détecteur de Victimes d'Avalanches).

Le stage Init est un stage d'**initiation** ou de reprise, à destination des personnes n'ayant jamais fait de cascade de glace mais ayant déjà une expérience en escalade et connaissant notamment les techniques de base de l'escalade en grande voie sportive ou à des personnes souhaitant confirmer une première expérience.

Prérequis pour s'inscrire : voir avec les encadrants lors de la demande d'inscription mais une bonne

PROGRAMME

condition physique, l'habitude de la haute montagne (et du froid) et une autonomie dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel) sont demandés.

Le stage Inter est un stage de niveau **intermédiaire**, il s'adresse à des personnes ayant déjà une expérience en cascade de glace et souhaitant progresser vers l'escalade en tête, l'autonomie.

Prérequis pour s'inscrire : voir avec les encadrants lors de la demande d'inscription

- Connaissance des techniques de progression en cascade de glace indispensable
- Expérience en cascade de glace, cotation de difficulté 3 à 4 en second
- Autonome dans les manœuvres de second en grande voie (relais, assurage, rappel)
- Liste de courses à envoyer aux encadrants

Le stage Perf quant est un stage de niveau **perfectionnement**, il s'adresse à des personnes ayant déjà une expérience confirmée en cascade de glace et souhaitant progresser vers l'escalade en tête, l'autonomie ou faire du perfectionnement sportif.

Prérequis pour s'inscrire : voir avec les encadrants lors de la demande d'inscription

- Connaissance des techniques de progression en cascade de glace indispensable
- Maîtrise des manœuvres de leader en grande voie (relais, assurage, rappel)
- Liste de courses à envoyer aux encadrants

Et n'oubliez pas de prendre vos chaussons, la salle d'escalade de l'Eychauda nous sera ouverte !

Lieu : Chalet Alpin l'Eychauda

Terrain : Cascade de glace

Niveau technique : D+ Grade 4/4+

Cette sortie nécessite l'accord de l'organisateur

Expérience requise :
voir plus haut.

NOMBRE DE PARTICIPANTS : 13 (10 + 3 encadrants)

TRANSPORT : Rendez-vous sur place

HEBERGEMENT : Chalet Alpin l'Eychauda

ORGANISATION

Préparation : contacter les encadrants par téléphone ou mail avant l'inscription pour toute précision sur le programme, puis 3 ou 4 jours avant le départ pour l'organisation de la sortie.

Départ : rendez-vous sur place.

Retour : libre, fin dimanche vers 17/18h.

Frais d'inscription : 332 € (179 € à l'inscription, 153 € le 10/01/2024) - 4 nuitées en demi-pension au Chalet de l'Eychauda (dîner, nuitée, petit-déjeuner et taxe de séjour et de chauffage) ;

- La location des minibus et le carburant pour accéder aux différents sites ;

ORGANISATION

- Le prêt du matériel collectif ;
- Les frais d'inscription (26€)..

Frais à régler sur place : - Le transport A/R jusqu'au lieu de rendez-vous ;

- Le petit-déjeuner du premier jour ;
- Les repas de mi-journée (casse-croûtes), vivres de courses et consommations personnelles ;
- Le diner du dernier jour ;
- Les matériel personnel..

Modalités d'inscription et conditions d'annulation : à consultez sur cette [page](#).

Assurance annulation : facultative, voir le détail dans le processus d'inscription.

MATERIEL NECESSAIRE

X : obligatoire F : facultatif

Matériel technique

Sac à dos de montagne	X	30 à 40 l
Chaussures d'alpinisme	X	
Chaussures de randonnée légère		
Chaussons d'escalade		
Guêtres	F	Conseillé
Crampons avec anti-bottes	X	Modèle cascade
Piolet	X	2 Piolets traction
Bâtons télescopiques	F	
Baudrier	X	
Casque de montagne	X	Visière conseillée
Mousquetons à vis	X	3
Mousquetons simples	X	2
Longe	X	Longe simple avec mousquetons à vis, en corde dynamique et si possible réglable (ou 1m80 de corde dynamique Ø8,6 et 1 mousquetons à vis)
Anneaux de sangle 120 cm	X	2
Descendeur	X	type <i>Reverso</i> (assurage d'un ou de deux seconds au relais)
Cordelette autobloquant (machard)	X	1m70 de cordelette diamètre 7mm (ou anneau de cordelette cousu de 50/60cm)
Bloqueur mécanique		Micro Traxion, Tibloc, RopeMan...
Broche à glace		Nous pourrons vous en prêter, indiquez-le nous
Coinceur à câble (bicoïn, câblé...)		
Coinceur mécanique (friend)		
Dégaines		
DVA + pelle + sonde	X	Obligatoire
Raquettes à neige	X	A confirmer selon conditions
Skis de randonnée		

MATERIEL NECESSAIRE		X : obligatoire F : facultatif
Vivres - bivouac		
Gourde ou pipette	X	Thermos conseillé
Vivres de course pour la journée	X	pour 2 jours (inclus pique-nique)
Vivres petit déjeuner et dîner		
Sac de couchage		
Matelas camping		
Réchaud + popote		
Assiette + bol + couverts		
Vêtements		
Tee-shirt technique respirant	X	1 ou 2
Sous-vêtements	X	
Chaussettes (synthétique ou laine)	X	Chaudes
Couche thermique et/ou coupe-vent	X	polaire, soft-shell ou doudoune légère
Veste de montagne	X	Gore-tex ou équivalent
Pantalon de montagne	X	Imperméable ou coupe vent
Collant technique	F	
Bonnet	X	
Protection contre le soleil		Casquette, foulard...
Gants	X	2 paires minimum
Matériel divers		
Lampe frontale	X	Avec piles neuves et vérifiée
Lunettes de soleil	X	
Crème solaire + protection lèvres	X	
Couverture de survie	X	
Papier toilette	X	
Appareil photo	F	
Couteau	X	
Drap de sac de couchage	X	
Trousse de toilette minimale	X	
Trousse à pharmacie personnelle	X	
Papiers dans pochette étanche	X	Carte d'identité, carte CAF, carte de crédit, espèces, 2 chèques

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- Etre à jour de cotisation donc assuré et avoir sa carte sur soi.
- Pratiquer un entraînement à la mesure de ses ambitions.

RECOMMANDATIONS GENERALES AUX PARTICIPANTS

- Vérifier régulièrement ses capacités techniques.
- Participer dans ce sens à des formations progressives.
- Avoir un équipement adapté et en bon état.
- Respecter les décisions prises par le responsable désigné du groupe.
- Etre curieux et attentif à l'environnement.

RECOMMANDATIONS SPECIFIQUES A L'ALPINISME

- Prenez connaissance des pré-requis. Faites part à l'organisateur de votre expérience et de vos aptitudes. Selon l'activité envisagée, votre inscription peut ne pas être acceptée.
- Renseignez-vous sur la course, même si vous êtes encadrés.
- Vérifiez votre matériel avant le départ et le soir au refuge.
- N'ayez pas un sac trop lourd rempli de choses inutiles, mais prévoyez des vêtements de protection en cas de mauvais temps.
- Mettez sur la poche supérieure les choses dont vous aurez besoin à tout moment (appareil photo, crème solaire, lunettes de soleil, une paire de gants ou une lampe frontale suivant le cas...).
- N'oubliez pas votre casque qui s'avère indispensable dans la plupart des courses, qu'elles soient rocheuses, glaciaires ou en couloir neigeux, surtout si elles sont très fréquentées.
- Observez les consignes données par l'encadrant.
- Soyez rapides dans vos manœuvres. Tout le temps que vous perdrez à ouvrir et fermer votre sac pour chercher les lunettes qui sont au fond, à équiper ou déséquiper un relais, à remettre un crampon mal attaché, s'accumulera en fin de journée et augmentera les risques.
- Buvez beaucoup et souvent, et alimentez-vous régulièrement.
- Pensez aux autres en évitant de faire tomber des pierres.
- Ne vous attardez pas dans les zones exposées aux chutes de pierre, coulées de neige ou de glace
- Observez le terrain et la progression des autres participants, signalez l'apparition d'un danger et aidez-vous en cas de besoin.
- Ne vous décorez jamais sans vérifier que l'assurage est inutile, au besoin demander l'accord de l'encadrant.

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

L'alpinisme est une discipline à caractère sportif. Son but est de réussir des ascensions par des itinéraires plus ou moins difficiles et présentant des dangers inhérents au milieu spécifique de la montagne. La difficulté de l'itinéraire, les capacités des pratiquants et les dangers (souvent aléatoires) sont très variables selon les saisons, les jours, les heures, les personnes...

L'alpinisme exige donc une appréciation permanente des capacités de chacun, et de l'importance des risques encourus.

Le but des pratiques associatives n'est pas d'emmenner des adhérents en montagne, comme le font les guides emmenant leurs clients, mais de former des alpinistes autonomes et responsables, capables de réaliser des ascensions par eux-mêmes en évaluant les risques en permanence et au delà, de leur permettre de devenir à leur tour des formateurs.

Un tel objectif ne peut être atteint qu'en développant chez les participants la capacité d'appréciation des

PRINCIPE DES SORTIES ALPINISME

risques encourus dans les ascensions et la capacité à prendre les décisions appropriées.

Chaque ascension, aboutie ou non, est l'occasion d'améliorer sa connaissance du milieu et sa maîtrise technique.

La réussite d'une course d'alpinisme résulte de la maîtrise de ses trois composantes principales :

- La difficulté de l'itinéraire : état de la montagne, météo, horaire de jour ou nuit...
- Les capacités des participants : expérience, entraînement, acclimatation, équipement (matériel d'assurage et de progression, vêtements, alimentation...), fatigue, blessure éventuelle, ampoule(s)...
- La manifestation des risques naturels : chutes de pierre ou de glace, coulée de neige, pluie, foudre...

La sécurité du groupe repose d'abord sur la vigilance permanente de chacun, encadrants comme participants. Le rôle de l'encadrant est d'évaluer les conditions de réalisation de l'ascension en fonction de l'évolution de ces différentes composantes et de décider de la conduite à adopter.